



Universidade de Lisboa
Faculdade de Motricidade Humana



Relatório de Estágio Surf na Escola “More Than Surfing”

Dissertação elaborada com vista à obtenção do Grau de Mestre em Treino Desportivo

Orientador: Professor Doutor Miguel Moreira

Júri:

Presidente

Professor Doutor César José Duarte Peixoto

Vogais

Professor Doutor Miguel António de Almeida Garcia Moreira

Professora Doutora Anna Georgievna Volossovitch

Paulo Ricardo Silva Dias
2014



Universidade de Lisboa
Faculdade de Motricidade Humana



Relatório de Estágio Surf na Escola “More Than Surfing”

Dissertação elaborada com vista à obtenção do Grau de Mestre em Treino Desportivo

Orientador: Professor Doutor Miguel Moreira

Júri:

Presidente

Professor Doutor César José Duarte Peixoto

Vogais

Professor Doutor Miguel António de Almeida Garcia Moreira

Professora Doutora Anna Georgievna Volossovitch

Paulo Ricardo Silva Dias
2014

*“As armas e os barões assinalados
Que, da ocidental praia Lusitana,
Por mares nunca dantes navegados
Passaram ainda além da Taprobana,
Em perigos e guerras esforçados
Mais do que prometia a força humana,
E entre gente remota edificaram
Novo Reino, que tanto sublimaram”;*

Luís Vaz de Camões
Os Lusíadas

Agradecimentos

Em primeiro lugar um agradecimento especial aos meus pais e a toda a minha família por todo o apoio ao longo de todo este percurso académico.

Ao treinador Henrique Lenzano, da empresa “More Than Surfing”, por me ter proporcionado a oportunidade de realizar este estágio com o seu grupo de atletas. Foram proporcionados grandes momentos de aprendizagem, os quais me completaram enquanto treinador, mas também como pessoa, através de toda a empatia criada com o grupo de treino.

Um agradecimento particular aos atletas Simão Penha, Luís Perloiro e João Pupo por me terem permitido alcançar os objetivos do estágio, enriquecendo desta forma a minha experiência como treinador.

Um agradecimento também à Federação Portuguesa de Surf e em especial aos Seleccionadores Nacionais, David Raimundo e Henrique Lenzano, pelo seu acolhimento e acesso a todo o estágio da seleção, em particular aos seus atletas da Equipa Nacional.

Um agradecimento especial ao professor Miguel Moreira e ao professor Paulo Badajoz da Faculdade de Motricidade Humana, por todo o apoio e auxílio prestado.

Por último um agradecimento aos meus colegas de faculdade Diego Gomez, Altamira Villar, Miguel Duarte, João Silva e Manuel Gameiro por toda a amizade e entreaajuda proporcionadas ao longo de todo este período.

Resumo

Mestrado em Treino Desportivo

Autor: Paulo Dias

Orientador: Professor Doutor Miguel Moreira

O treino do Surf é hoje em dia uma fator de grande importância para o desempenho dos atletas, nomeadamente para os surfistas que visam alcançar o topo de uma carreira profissional, na modalidade. Assim, o presente estudo tem como objetivo caracterizar a organização e gestão do processo de treino de um grupo de atletas, que visam alcançar o alto rendimento, de forma a abranger as mais diversas áreas de intervenção, nomeadamente a metodologia de treino presente ao longo da época em função do seu planeamento. Serão também caracterizados os hábitos de treino dos surfistas juniores de elite, em Portugal, abordando as mais diversas questões em torno do treino do Surf. Os melhores atletas juniores, foram sujeitos à implementação de um questionário que visa caracterizar a forma de como se preparam para a época desportiva. A participação no contexto competitivo surge também como um dos objetivos do estudo, de forma a avaliar o desempenho dos atletas durante a participação na competição. Por último a participação no estágio da Seleção Nacional de Surf tem como objetivo auxiliar a equipa técnica no desenrolar do mesmo, e na análise das rotinas de todo o grupo de treino.

Palavras chave: rendimento, treino, desempenho, juniores, surf, competição, estágio, metodologia, planeamento, hábitos.

Abstract

Master in Sports Training

Author: Paulo Dias

Advisor: Professor Miguel Moreira

The Surf training is today an extremely important factor for the performance of athletes, particularly for surfers who seek to reach the top of a career in sport. Thus, the present study aims to characterize the organization and management of the training of a group of athletes who aim to achieve high-level process, to cover several areas of intervention as the training methodology and their planning. Also, will be training habits of elite junior surfers in Portugal, addressing the various issues surrounding the practice of Surf. The best junior athletes were subject to the implementation of a test to characterize the form as they prepare for the season. Participation in competitive context also emerges as one of the objectives of the study in order to evaluate the performance of athletes during participation in the competition. The ultimate goal of the study is the participation at the stage of the National Surf Team assisting the coaching staff in the conduct of the event and in the analysis of routines throughout the training group.

Keywords: performance, training, performance, junior, surf, competition, training, methodology, planning, habits

Glossário

Backside - Posição de deslize de costas viradas para a onda. Técnica.

Bateria/ *heat* - Momento durante o qual dois a quatro surfistas estão em competição, na água, procurando executar manobras enquanto deslizam na onda, com um limite de tempo e de ondas, sendo consideradas as duas melhores pontuações para a classificação final.

Beach break- Tipo de fundo com a rebentação a ser iniciada nos bancos de areia.

Bottom turn- Viragem na base da onda. Técnica.

Cutback- Viragem na parede da onda, alterando o sentido de deslize. Técnica.

Esquerda- Sentido da rebentação, quando esta rebenta para o lado esquerdo do surfista.

Floater- Deslizar por cima da onda. Técnica.

Freesurf- Prática do Surf de forma livre, sem objetivos.

Frontside- Posição de deslize de frente para a onda.

Inside- Na zona de Surf, mas mais próxima da costa.

Leash- Cabo.

Manobras- Técnicas realizadas no *surfing* e também no surf, durante a viagem na onda.

Offshore- Quando o vento sopra com uma direção da costa para o mar.

Onda- Movimento oscilatório da água, desnivelando a superfície.

Onda cavada- Onda com uma forte inclinação da parede, formando um tubo.

Onda vertente – Onda com uma rebentação suave, com pouca inclinação da parede.

Onshore- Quando o vento sopra com uma direção do mar para a costa.

Outside- Zona de surf mais próxima da linha antes da rebentação.

Pocket- Bolsa da onda, zona com maior potencial de pontuação.

Point Break- Rebentação no promontório.

Posição base- Posição corporal de deslize na onda.

Reef break- Rebentação em fundo rocha ou coral.

Reentry - O mesmo que viragem no topo da onda. Técnica.

Regular- O mesmo que natural.

Sideshore- Quando o vento sopra com uma direção paralela à costa.

Sideoff- Conjugação do vento *offshore* com o vento *sideshore*.

Secção- Parte da parede da onda definida por dois pontos em que esta quebra.

Take-off- Passagem da posição de deitado para a posição de pé. Técnica.

Top Turn- Viragem no topo da onda. Técnica.

Wax- Cera

Índice

Introdução	1
Análise e Discussão dos Resultados	3
Área 1 - Organização e Gestão do Processo de Treino	3
Perfil do Surfista e Equipa Técnica	3
Tipo e Estrutura dos Treinos	4
Análise da duração das sessões	5
Análise do conteúdo das sessões	6
Aquecimento	7
Parte Principal	8
Retorno à calma	13
Análise da Técnica	15
Aprendizagem e aperfeiçoamento de manobras	15
Ligação de manobras	17
Rendimento na Onda	18
Análise da Competição	19
Aquecimento	19
Retorno à calma	19
Baterias	20
Análise do Planeamento	22
Balanço da intervenção nos treinos	27
Sinópsse	27
Área 2 - Investigação e Inovação Pedagógica	29
Metodologia	29
Amostra	29
Instrumentos	29
Procedimentos	29
Resultados	30
Tipo de Treino	32
Planeamento	34
Sinópsse	36
Área 3 - Participação no Contexto Competitivo	37
Metodologia	37
Recursos Humanos, Recursos Materiais e Procedimentos	38
Resultados	40
Condições do mar	40
Condições de prova	41
Recursos Humanos, Recursos Materiais e Procedimentos	41
Sequência dos dias de prova	42
Aquecimento	43
Baterias	46
Retorno à Calma	50
Comportamentos	51
Sinópsse	54
Área 4 – Relação com a Comunidade	55
Metodologia	55
Resultados	55
Recursos Humanos, Recursos Materiais e Procedimentos	55
Normas de Utilização do Carsurf	60
Horários e Gestão do Tempo	61

Atletas e Equipa Técnica	63
Sinópsse	64
Conclusão	65
Bibliografia.....	68
Apêndices	69

Índice de Tabelas

Tabela 1 - Objetivos de Desempenho.....	3
Tabela 2 - Características dos locais de treino.....	4
Tabela 3 - Exemplo de aquecimento	8
Tabela 4 - Exemplo de um Circuito.....	13
Tabela 5 - Exemplo de retorno à calma	14
Tabela 6 - Progressão das manobras (Retirado de Moreira, 2009).....	26
Tabela 7 - Tempo de Treino.....	30
Tabela 8 - Escalão de participação, situação atual e objetivos finais no circuito.....	37
Tabela 9 - Recursos humanos, recursos materiais e procedimentos na competição.....	39
Tabela 10 - Primeira bateria - Quartos de final - Atleta A	47
Tabela 11 - Segunda bateria - Meias finais - Atleta A.....	47
Tabela 12 - Primeira bateria - Quartos de final - Atleta B	48
Tabela 13 - Segunda bateria - Meias finais - Atleta B.....	49
Tabela 14 - Comportamentos no primeiro momento de pausa - Atleta A.....	51
Tabela 15 - Comportamentos no segundo momento de pausa - Atleta A	52
Tabela 16 - Comportamentos no primeiro momento de pausa – Dia 1 - Atleta B	53
Tabela 17 - Comportamentos no segundo momento de pausa – Dia 1 - Atleta B.....	53
Tabela 18 - Comportamentos no primeiro dia de pausa - Dia 2 - Atleta B	54
Tabela 19 - Recursos Humanos	56
Tabela 20 - Recursos materiais (Equipa técnica)	57
Tabela 21 - Recursos materiais (Atletas).....	58
Tabela 22 - Procedimentos	59
Tabela 23 - Refeições atletas Sub-16.....	60
Tabela 24 - Refeições atletas Sub-18.....	61
Tabela 25 - Programa Sub-16.....	62
Tabela 26 - Programa Sub-18.....	62
Tabela 27 - Relação entre o perfil do surfista e os objetivos para a época	66

Índice de Figuras

Figura 1 - Tempo previsto e tempo útil nos treinos da praia	5
Figura 2 - Tempo previsto e tempo útil nos treinos complementares	6
Figura 3 - Distribuição média do aquecimento, parte principal e retorno à calma nos treinos complementares e nos treinos da praia, respetivamente. (1 – Aquecimento; 2 – Parte principal; 3 – Retorno à calma).....	6
Figura 4 - Proporção do número de esquerdas e direitas surfadas.....	9
Figura 5 - Número de ondas por minuto	9
Figura 6 - Número de manobras por onda.....	10
Figura 7 - Número de ondas, objetivos e quedas.....	10
Figura 8 - Escala subjetiva de esforço	12
Figura 9 - Duração da parte principal dos treinos complementares	13
Figura 10 - Primeira bateria da primeira etapa.....	20
Figura 11 - Segunda bateria da primeira etapa	21
Figura 12 - Primeira bateria da segunda etapa.....	21
Figura 13 - Balanço final das três baterias.....	22
Figura 14 - Proposta de planeamento. Adaptado de Bompa & Haff (2009), Federação Portuguesa de Surf – Moreira (2014).....	23
Figura 15 - Aplicação do planeamento anterior. (Traço na diagonal - O que não estava previsto e aconteceu; Cruz - O que estava previsto e não aconteceu)	24
Figura 16 - Número de anos a que os atletas se dedicam à prática de surf.....	31
Figura 17 - Distribuição gráfica do tipo de apoio.....	32
Figura 18 - Tipo de treino como forma de preparação para a competição	34
Figura 19 - Presença de objetivos para diferentes períodos de treino	35
Figura 20 - Períodos dos dias de treino.....	35
Figura 21 - Diversas fases ao longo do dia de prova.....	38
Figura 22 - Locais da prova	40
Figura 23 - Primeiro dia de prova - Atleta A.....	42
Figura 24 - Primeiro dia de prova - Atleta B.....	42
Figura 25 - Segundo dia de prova - Atleta B	42
Figura 26 - Local para a prancha de substituição - <i>point break</i>	49
Figura 27 - Local para prancha de substituição - <i>reef break</i>	50

Introdução

O presente relatório surge no âmbito da conclusão do Mestrado em Treino desportivo, especialização em Surf, ramo profissionalizante, pela Faculdade de Motricidade Humana.

O relatório encontra-se dividido em cinco partes, as quais vão de encontro às quatro áreas de intervenção do mestrado: Área 1 (Organização e gestão do processo de treino, Área 2 (Investigação e inovação pedagógica), Área 3 (Participação no Contexto Competitivo, Área 4 (Relação com a Comunidade) e conclusões.

A primeira parte estará dividida nas quatro grandes áreas de intervenção, nas quais serão referidos os respetivos resultados acompanhados da sua discussão, tendo em conta as referências bibliográficas mais adequadas. Cada área contará também com uma sinopse final, com o intuito de sintetizar os principais pontos-chave observados.

Na segunda parte (conclusão e sugestões), será referenciada a síntese final do relatório, abordando cada uma das áreas e ainda a apresentação de sugestões para eventuais problemas observados.

Assim, para dar correspondência à Área 1 (Organização e gestão do processo de treino), estipulou-se a observação e integração no processo de treino de um grupo de três atletas de competição no Surf, dois dos quais de 15 anos e outro de 17 anos. Este envolvimento tem como principais objetivos aumentar o conhecimento e experiência prática na área do treino do Surf, nomeadamente no que diz respeito aos treinos técnicos e físicos, abrangendo as mais diversas áreas de intervenção. Estes complementos são bastante importantes na formação de um atleta de Surf tal como referido por Villanueva e Bishop (2005) que afirmam que o Surf é uma modalidade com um número considerável de variáveis, em que os atletas necessitam de obter um ótimo nível de condição física, técnica e mental para obterem o sucesso. Deste modo, o processo de treino observado irá permitir uma maior aptidão para a orientação de um grupo de treino, em todas as áreas necessárias, implementando os procedimentos mais corretos. A observação dos treinos será focalizada unicamente num atleta à escolha, de forma a que todos os objetivos do estágio sejam cumpridos nesta área. Para além dos objetivos referidos anteriormente, este processo irá complementar a capacidade de interação e observação do desempenho dos atletas como também a abordagem ao planeamento de treino nas mais diversas áreas de intervenção e períodos da época correspondentes. Para além de toda a observação do processo de treino existiu também a integração nos treinos, isto é, a responsabilidade de planear e dirigir diversos treinos ao longo da época para o grupo de treino. Este ponto verificou-se unicamente nos treinos da praia em que, nos treinos complementares, as tarefas consistiram em auxiliar o preparador físico na organização do espaço e de todo o material necessário ao treino. Nos treinos complementares existiu também o auxílio na aprendizagem dos atletas, através de feedbacks construtivos, para que consigam melhorar o seu desempenho em cada exercício proposto.

Abrangendo o conceito da Área 2 (Investigação e inovação pedagógica) procedeu-se à análise dos hábitos de treino dos melhores surfistas juniores em Portugal. Este estudo tem como principal objetivo conhecer quais são as rotinas e hábitos de treino a que os atletas estão sujeitos, de forma a prepararem a sua época desportiva, com vista a obter os resultados pretendidos. Para se chegar a um consenso, os atletas de elite foram sujeitos a um questionário direcionado para os hábitos de treino, de modo a que seja possível ir de encontro ao tipo de treino a que os atletas de elite estão envolvidos. O padrão de resposta obtido pelos atletas de elite servirá como base de comparação com diversas publicações já existentes referentes às características de treino do Surf. Assim, será possível comparar a abordagem ao treino que os atletas apresentam ao longo da sua época desportiva, abordando questões como o planeamento, objetivos de treino e

tipo de treino, com várias referências padrão relativas à metodologia do treino no Surf, visando o desenvolvimento do atleta a longo prazo.

A Área 3 (Participação no contexto competitivo) levou à presença numa competição de Surf em que o objetivo principal consistiu na observação do desempenho dos atletas em competição, no que diz respeito à sua prestação nas baterias e rotinas dos atletas fora de água. Para além dos objetivos mencionados, a Área 3 compete também à análise da prestação do treinador e à elaboração do planeamento de uma competição, abrangendo todos os recursos necessários para os dias de prova, para que esta ocorra de forma controlada, diminuindo assim a probabilidade da ocorrência de situações imprevistas.

Por último, para dar por completos os objetivos pretendidos pela Área 4 (Relação com a comunidade), presenciou-se o segundo estágio da Seleção Nacional, como voluntário, de forma a contribuir no auxílio da equipa técnica em diversas tarefas e supervisão do mesmo. Deste modo, o objetivo principal desta área consiste em descrever os acontecimentos mais relevantes em relação à organização do estágio, nomeadamente do ponto de vista logístico. Assim, os principais temas a serem abordados serão os recursos materiais, recursos humanos e procedimentos, horários e gestão do tempo, alimentação, comportamentos dos atletas e equipa técnica e as suas funções. Todas as conclusões finais nesta área serão constituídas como referências para a organização de futuros estágios, com vista a melhorar o planeamento e principalmente o desenrolar dos mesmos, aumentando a sua rentabilização.

Através do desenvolvimento de todas as áreas mencionadas, serão dados por completos todos os objetivos propostos inicialmente através do PIF (Plano Individual de Formação), de forma a aumentar o conhecimento e experiência pessoal, com vista ao desenvolvimento de futuros projetos na área do Surf.

Análise e Discussão dos Resultados

Área 1 - Organização e Gestão do Processo de Treino

Perfil do Surfista e Equipa Técnica

Em função dos atletas presentes no grupo de treino, procedeu-se à seleção de um surfista que permitisse completar os objetivos propostos para o estágio. Assim, foi selecionado um surfista que está presente na Equipa Nacional de Surf, significando que se encontra no grupo dos melhores surfistas juniores em Portugal.

O Surfista selecionado tem 15 anos de idade, 5 anos de prática da modalidade, é regular na sua posição base no Surf, mede 1,75m de altura e pesa 54Kg. Tem no total 3 pranchas e 3 *leash* à disposição, 2 pares de quilhas e 2 fatos isotérmicos de espessura 4.3mm.

Em termos de definição de objetivos para a presente época desportiva, o treinador estipulou os objetivos que se seguem na Tabela 1, de forma a melhorar o desempenho do surfista no que diz respeito a ele próprio, ao local de prática, à viagem na onda, às classificações nas competições e às suas pontuações correspondentes.

Tabela 1 - Objetivos de Desempenho

Objetivos de Desempenho	
Surfista	Sair da zona de conforto de forma a procurar novas trajetórias
Local de prática	Melhorar a escolha de onda
Viagem na onda	Amplitude de linha e utilizar mais a força do <i>pocket</i>
Classificação nas Etapas e no Circuito	Top 5 Nacional Sub-16
Pontuação	Elevar a sua pontuação nas competições

A equipa técnica era composta por um treinador principal, que tinha como função a gestão e orientação de todo o processo de treino, estando responsável pelos treinos técnicos na praia, estágios e competições importantes em que o atleta estivesse presente. Para além do treinador principal, existia também o preparador físico que tinha como objetivo a gestão e organização dos treinos complementares no ginásio. O ginásio onde decorreram os treinos não era um ginásio típico de musculação, mas sim um ginásio direcionado para o treino de ginástica, equipado com os mais diversos equipamentos em torno desta modalidade, tais como a cama elástica, trave olímpica, mini trampolim, entre outros. A maioria dos treinos decorreram sempre nos períodos da tarde, após as aulas terminarem, à exceção de alguns que decorreram de manhã, nos períodos de férias do atleta.

Em termos de deslocações para os treinos, o atleta tinha transporte garantido com o seu treinador para os treinos da praia, através da viatura da escola de Surf, enquanto que para os treinos físicos deslocava-se de transportes públicos, nomeadamente de comboio, não apresentando assim dificuldade para chegar aos destinos pretendidos. No que diz

respeito às deslocções para estgios e campeonatos estas eram tambm feitas com a viatura da escola, acompanhado pelos outros atletas e pelo seu treinador.

Tipo e Estrutura dos Treinos

Com vista a cumprir os objetivos do estgio, foram observados 18 microciclos correspondentes aos perodos iniciais da poca desportiva do atleta. Foram assim observados todo o tipo de treinos, estgios e competies importantes neste perodo, com vista a juntar a informao mais relevante para a construo de uma anlise crtica detalhada, em relao ao processo de treino observado. Para o auxlio neste processo, foram elaboradas duas fichas de treino - ficha de treino praia (Apndice 1) e ficha de treino complementar (Apndice 2) - em que a primeira foi utilizada unicamente nos treinos no mar e a segunda apenas nos treinos complementares, no ginásio. Há que referir também que todo o processo de treino foi construído em função dos objetivos de desempenho referidos anteriormente, promovendo o desenvolvimento do atleta a longo prazo.

De uma forma mais detalhada, o atleta esteve envolvido num processo de treino regular com 2 treinos técnicos na praia - com uma duração aproximada de 90 minutos - e 2 treinos complementares no ginásio - com uma duração de 60 minutos cada, por semana. Para além dos treinos semanais obrigatórios, o atleta tinha como rotina a prática do Surf de forma livre ao fim de semana, sem quaisquer objetivos, caracterizando-se como *free surf*. Na Tabela 2 estão apresentados todos os treinos de água observados tendo em conta o local, tamanho e características das ondas, maré, vento e temperatura, correspondentes.

Treino	Local	Tamanho das ondas	Características das ondas	Maré	Correntes	Vento	Temperatura do ar/ água
1	Carcavelos	1m	Onda cavada	Baixa-mar	Média	On-shore	12/14
2	Carcavelos	1m	Onda vertente	Preia- mar	Baixa	Sem vento	11/14
3		F	a	l	t	o	u
4	C. de Caparica	0,5m	Onda vertente	Preia-mar	Média	Onshore	15/13
5	C. de Caparica	0,5m	Onda vertente	Preia- mar	Média	Sideshore	15/13
6	Carcavelos	1,5m	Onda cavada	Baixa-mar	Forte	Sideshore	12/13
7	C. de Caparica	0,5m	Onda cavada	Baixa-mar	Baixa	Onshore	10/14
8	Carcavelos	0,5m	Onda cavada	Baixa-mar	Sem corrente	Offshore	12/13
9	Praia da Torre	0,5m	Onda cavada	Baixa-mar	Média	Offshore	15/13
10	Carcavelos	1m	Onda vertente	Preia-mar	Média	Sideshore	14/13
11	Carcavelos	1m	Onda cavada	Baixa-mar	Média	Onshore	15/14
12	Carcavelos	0,5m	Onda cavada	Preia-mar	Baixa	Offshore	16/14
13	C. de Caparica	1m	Onda vertente	Preia-mar	Baixa	Onshore	18/15
14	C. de Caparica	1m	Onda cavada	Baixa-mar	Média	Onshore	18/15
15	Carcavelos	1m	Onda vertente	Preia-mar	Média	Onshore	15/14
16	C. de Caparica	1,5m	Onda vertente	Baixa-mar	Forte	Offshore	17/15
17	C. de Caparica	1m	Onda vertente	Preia-mar	Forte	Sideoff	20/15
18	Praia Grande	0,5m	Onda vertente	Baixa-mar	Baixa	Onshore	14/12

De uma maneira geral, e tendo em conta os dados mais relevantes, pode verificar-se que todos os locais selecionados são praias de fundo areia, em que o atleta esteve sujeito a ondas pequenas do tipo vertente e cavadas. Os locais de treino foram selecionados em função da praia mais próxima, tendo em conta que os treinos tinham início no final do dia, depois as aulas escolares terminarem, e também através do local com as condições de prática ideais, de forma a permitir o cumprimento dos objetivos dos treinos. Muitas das vezes os locais de treino foram também selecionados considerando as próximas competições, de forma a que o atleta treinasse em condições idênticas às do campeonato. Como tal, e em função dos objetivos propostos, todos os treinos decorreram na praia ideal com as condições necessárias para promover o desenvolvimento do atleta.

Análise da duração das sessões

Para a análise geral da sessão foram recolhidos os dados relativos à duração dos treinos da praia e de ginásio, comparativamente à que estava prevista.

Assim, a Figura 1 pretende estabelecer a comparação entre o tempo útil e o tempo previsto, verificando-se que a grande maioria dos treinos teve uma duração superior àquela que estava prevista e que em apenas 4 sessões a duração foi inferior.

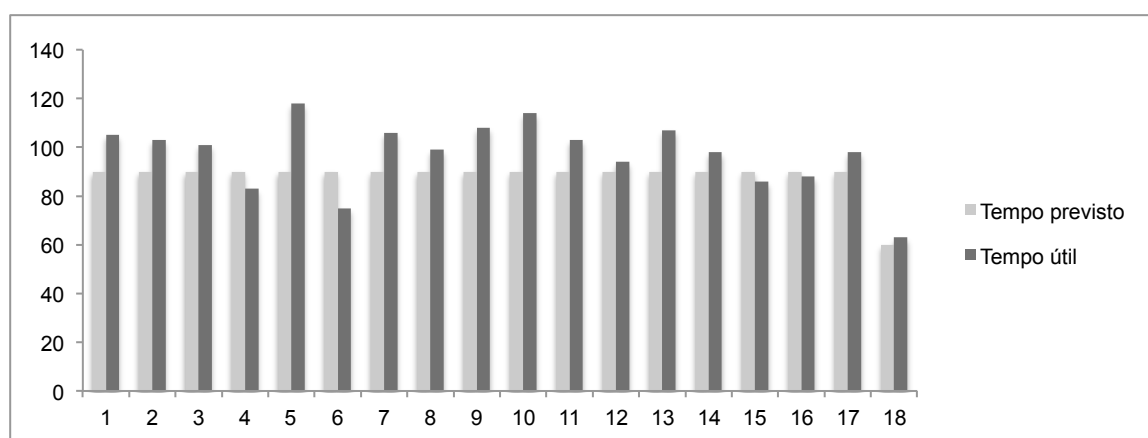


Figura 1 - Tempo previsto e tempo útil nos treinos da praia

No que toca ao tempo útil dos treinos da praia observados, pode concluir-se que a duração das sessões foi superior devido à não consideração do tempo dedicado ao feedback por parte do treinador. Assim, contabilizando que estava previsto um treino ter a duração de 90 minutos, em que 15 são para o aquecimento, 60 para a parte principal e 15 para o retorno à calma, verificou-se que o tempo da parte principal foi aquele que fez a diferença no que toca ao excesso de tempo útil, observado no gráfico abaixo. Deste modo, como a parte principal estava normalmente dividida em três momentos de 20 minutos, foram esquecidos os momentos de feedback que intercalam estas três partes do treino surgindo no final, como um extra. Já os treinos que apresentam uma duração mais curta em relação à que estava prevista, resultaram de aquecimentos e retornos à calma pobres e demasiado curtos, diminuindo assim o tempo total da sessão.

Relativamente aos treinos de ginásio, pode verificar-se na Figura 2 que por vezes os treinos excederam consideravelmente o tempo previsto.

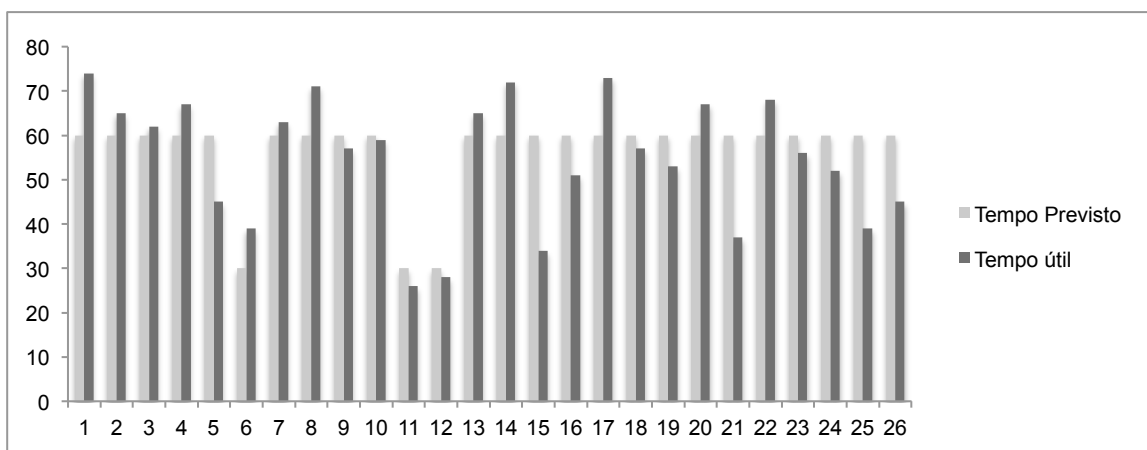


Figura 2 - Tempo previsto e tempo útil nos treinos complementares

Esta ocorrência deve-se ao elevado número de feedbacks mencionados pelo preparador físico, como também pelo tempo dedicado a diversas explicações teóricas durante o decorrer dos treinos. Verificou-se também que alguns treinos terminaram com uma duração consideravelmente inferior, não existindo nenhuma justificação válida para o sucedido.

Análise do conteúdo das sessões

Durante o período de observação procedeu-se à análise das diferentes partes que englobam a sessão - aquecimento, parte principal e retorno à calma. O objetivo será então analisar e comparar estas três partes no que diz respeito ao seu conteúdo, nomeadamente o tipo de exercícios utilizados e a sua respetiva duração, tendo em conta o desenvolvimento do atleta a longo prazo. Estão assim apresentados em baixo, dois gráficos referentes à distribuição média destas três partes ao longo dos treinos complementares e dos treinos na praia, respetivamente (Figura 3).

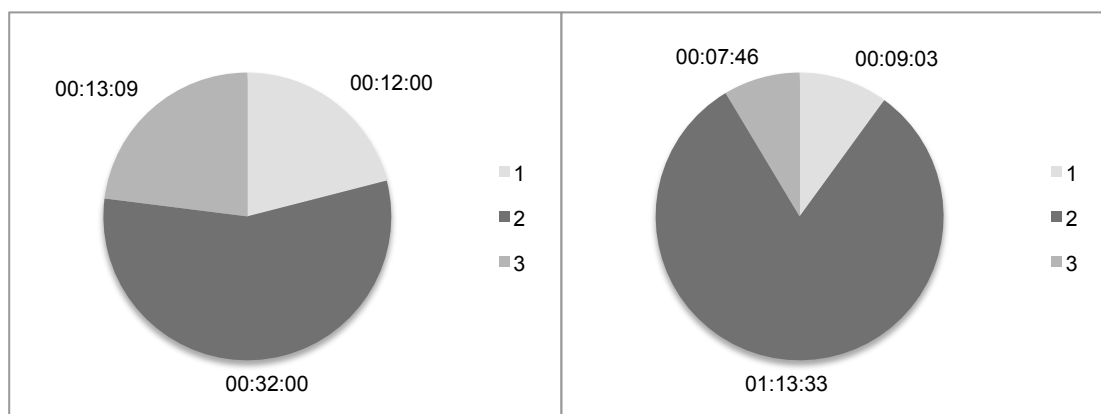


Figura 3 - Distribuição média do aquecimento, parte principal e retorno à calma nos treinos complementares e nos treinos da praia, respetivamente. (1 – Aquecimento; 2 – Parte principal; 3 – Retorno à calma)

Pode observar-se que, em ambos, a parte principal preenche a maior percentagem do treino, existindo uma maior discrepância entre as diferentes partes no gráfico

correspondente aos treinos na água. Pode verificar-se também que o aquecimento e o retorno à calma apresentam uma maior incidência nos treinos físicos em relação aos treinos na água, em que se apresentam com uma duração bastante curta. Deste modo, em média, o aquecimento nos treinos no ginásio rondou os 12 minutos, a parte principal 32 minutos e o retorno à calma 13 minutos. Nos treinos da praia, o aquecimento durou em média 9 minutos, a parte principal 73 minutos e o retorno à calma 7 minutos. Segue-se assim a descrição detalhada de cada uma das partes, em função do que foi observado.

Aquecimento

Em relação à duração do aquecimento, pode concluir-se que os aquecimentos do ginásio cumprem com os requisitos referidos por Moreira (2004), ao contrário dos aquecimentos da praia que se situam abaixo dos valores recomendados. Assim, segundo a Figura 3, o valor médio dos aquecimentos no ginásio ronda os 12 minutos, situando-se entre os 10 e os 40 minutos recomendados, ao contrário dos aquecimentos na praia que em média duram cerca de 9 minutos, situando-se abaixo do valor mínimo. Isto leva a concluir que os aquecimentos da praia estão incompletos no que diz respeito à sua duração. O tempo médio destinado a esta fase pelo atleta foi insuficiente para cumprir com os objetivos a que lhe estão associados, tais como o aumento da frequência cardíaca, aumento da temperatura corporal, diminuição da viscosidade muscular, aumento da elasticidade muscular e melhor coordenação entre agonista/antagonista, mencionados por Moreira (2004). Segundo o observado, os valores são inferiores na praia, na medida em que, o atleta executa um menor número de movimentos, como também o seu tempo de execução é menor, levando a que os aquecimentos da praia surjam com uma duração baixa, comparativamente aos treinos no ginásio. O entusiasmo, o prazer e a ansiedade de entrar na água constituem a causa dos aquecimentos se apresentarem com uma duração inferior. Na maioria dos casos, verificou-se que o atleta se encontrava constantemente ansioso por entrar na água, levando a que o aquecimento fosse desenrolado de uma forma rápida, incompleta e insuficiente de forma a entrar o mais rapidamente no mar. Para além destes fatores, por vezes o atleta aquecia longe do treinador levando a que o rigor sobre esta fase inicial do treino fosse deixada de parte. Assim, sugere-se que o treinador assuma uma posição mais próxima do grupo de treino nesta fase, de forma a controlar melhor o treino e a concentrar a atenção dos atletas neste período, evitando assim que caiam na tentação de acelerar o processo de forma a se dirigirem o mais rápido possível para a água.

Em termos de conteúdo, toda a rotina de aquecimento adquirida pelo atleta foi baseada nos treinos complementares iniciais, em que o preparador físico recomendou vários exercícios para aplicar nos momentos iniciais do treino, como forma de aquecimento e preparação do corpo para a atividade. Assim, de acordo com o observado, o aquecimento padrão do atleta em ambos os treinos, foi adquirido em função das sugestões dadas pelo preparador físico. Na Tabela 3 está representado um exemplo do aquecimento padrão mais comum verificado durante o período observação dos treinos.

Tabela 3 - Exemplo de aquecimento

	Descrição do movimento	Duração/Reps.
1	Corrida frente/ costas/ lateral	3 min
2	Cabeça- flexão/ extensão/ flexão lateral/ rotação	8 seg x3
3	Rotação dos ombros frente/ trás	8 seg x2
4	Braços frente/ trás e alternado tipo remada	8 seg x3
5	Rotação do tronco com flexão à frente	8 seg
6	Flexão lateral do tronco com flexão à frente	8 seg
7	Perna à vontade frente/ trás /lados	8 seg x3
8	Alongamento do gêmeo	8 seg x2
9	Agachamento lateral	8 seg x2
10	Costas no chão, braços afastados, pé à mão contrária	8 seg x2
11	Barriga no chão, braços afastados calcanhar à mão contrária	8 seg
12	Flexão/ Extensão dos joelhos	8 seg
Tempo total: 20 min aproximadamente		

Observando a Tabela 3 pode verificar-se que o aquecimento está bastante completo no que diz respeito aos princípios de ativação e mobilização, referidos por Moreira (2004). Existe uma estimulação geral do organismo através da atividade contínua ligeira - através da corrida - como também existe a ativação geral dos grandes grupos musculares e articulares através de todos os movimentos restantes. Acontece que, para os treinos de ginásio o aquecimento está completo, mas para os treinos na praia fica em falta o aquecimento específico para o Surf, correspondente à fase de adaptação mencionada por Moreira (2004), cujo objetivo consiste na execução de movimentos muito próximos das situações encontradas durante a prática. Assim, devem ser acrescentados a estes movimentos, exercícios que simulem alguns gestos técnicos executados nas ondas, como por exemplo a técnica do *take-off*, peso na perna da frente, ou a simulação do movimento de *top turn*. Como sugestão para a componente específica, os primeiros minutos dentro de água podem também ser utilizados para corresponder a esta componente. Assim, o treinador pode orientar o treino de forma a que sejam dedicados ao aquecimento 10 minutos de aquecimento específico na água, em que os atletas apenas se têm de preocupar em apanhar todo o tipo de ondas, sem existir qualquer critério de seleção das mesmas. O objetivo é, assim, apanhar o maior número de ondas neste curto espaço de tempo sem ter em consideração a sua qualidade. Por sua vez, o atleta adaptar-se-á à temperatura da água como também às técnicas mais básicas, de remada, *take-off* e posição base, que irão ser solicitadas na parte principal do treino.

Parte Principal

Em função do observado nos treinos de água, a parte principal durou em média 73 minutos, aproximadamente, levando a concluir que está dentro dos valores recomendados por Moreira (2005): “A parte principal do treino deve representar 50% a 70% do tempo total de treino, durando entre 60 a 80 minutos, tempo a partir do qual já não se obtém resultados positivos, entrando-se num processo de acumulação de fadiga”. Assim, no que diz respeito à duração da parte principal dos treinos na praia, pode concluir-se que estes apresentaram uma duração adequada, de forma a potenciar a

aquisição das habilidades necessárias, de uma forma controlada, sem por em risco os níveis de acumulação de fadiga do atleta.

No que diz respeito ao conteúdo, a parte principal dos treinos na praia pode ser dividida em diversas categorias das quais se destacam o número de ondas para a direita e esquerda, a parte técnica através do tipo de treino a que o atleta esteve sujeito, volume e ligação de manobras, número de ondas por minuto, número médio de manobras por onda e o volume de ondas em função dos seus objetivos.

Em termos de volume de ondas *surfadas*, pode referir-se que o atleta obteve um total de 262 ondas durante os treinos observados, das quais 136 foram esquerdas e 126 direitas, ilustradas na Figura 4.

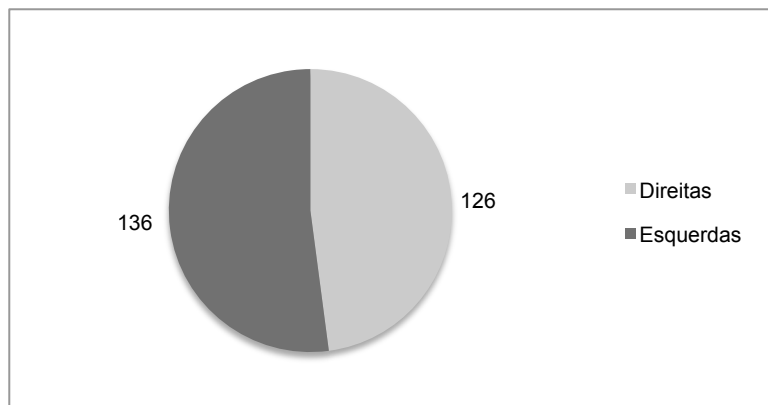


Figura 4 – Proporção do número de esquerdas e direitas surfadas

Isto leva a concluir que o número de esquerdas e direitas está equilibrado, na medida em que os valores são bastante próximos, não existindo uma grande discrepância entre estas duas metades. Assim, neste aspeto, o atleta encontra-se em equilíbrio de forma a desenvolver a sua técnica de *backside* e *frontside*, proporcionalmente, levando a que apresente uma evolução uniforme em ambas as partes, contrariando o maior desenvolvimento de uma delas em relação à outra.

Dando continuidade à abordagem ao volume de treino, durante o período de observação foi registado o número total de ondas por sessão, o que permite estimar o desempenho do atleta relativamente ao número de ondas por minuto durante os treinos e competições importantes. Assim, está apresentado na Figura 5 a média do número de ondas por minuto que o atleta *surfou* ao longo dos treinos e campeonatos de maior destaque.

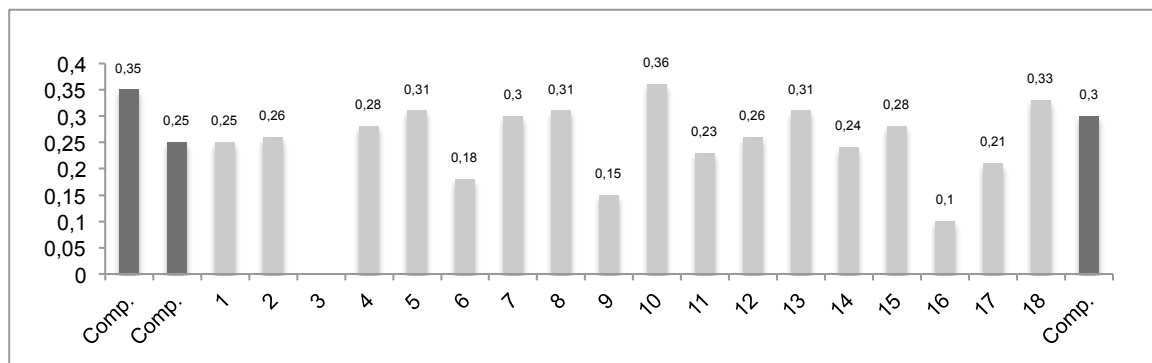


Figura 5 - Número de ondas por minuto

Para dar resposta à intensidade dos treinos, foi registado o número de manobras por onda que o atleta executou. Deste modo a Figura 6 pretende demonstrar a média das variações na intensidade do treino, no que diz respeito a este fator.

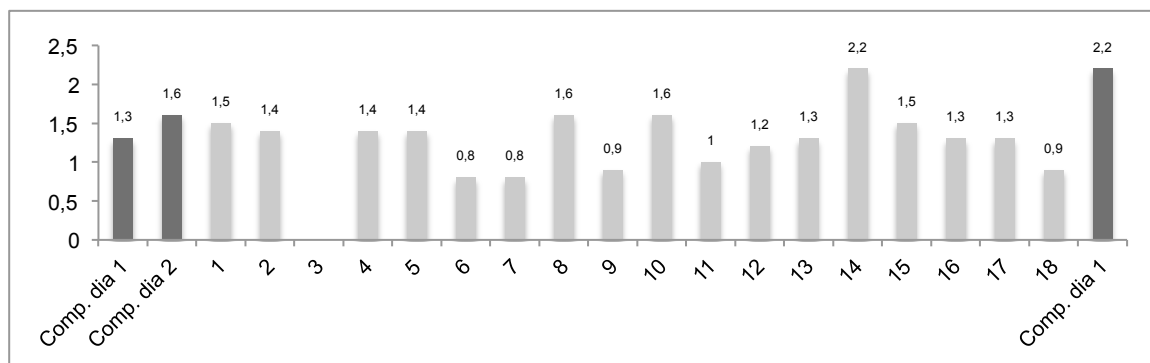


Figura 6 - Número de manobras por onda

Assim, verificou-se que o máximo valor observado corresponde à última competição observada com uma média total de 2,2 manobras por onda. Os valores mínimos observados estão presentes nos treinos 6 e 7, com uma média total de 0,8 manobras por onda. Isto leva a concluir que os valores observados são bastante baixos para um atleta que tenha como objetivos o alcance dos 5 melhores atletas nacionais no respetivo escalão. Os valores observados devem-se principalmente à constante má escolha de ondas nos treinos e competições, impossibilitando o atleta de realizar um número considerável de manobras por onda. Outro fator que contribui para este problema, é o facto do atleta apresentar pouca versatilidade no seu surf, apresentando ligações de manobras bastante lentas, aumentando o tempo de resposta entre manobras. Assim, como o tempo de resposta é maior, o atleta realiza menos manobras por onda do que na realidade seria possível.

No que toca à evolução do atleta, e especialmente em relação ao fator técnico, o mais importante não é o número de ondas *surfadas*, mas sim o conteúdo de cada onda, nomeadamente o objetivo a cumprir. Assim, ao longo dos treinos, para além do número de ondas *surfadas*, foi também registado o número de ondas em que o atleta cumpriu o objetivo do treino.

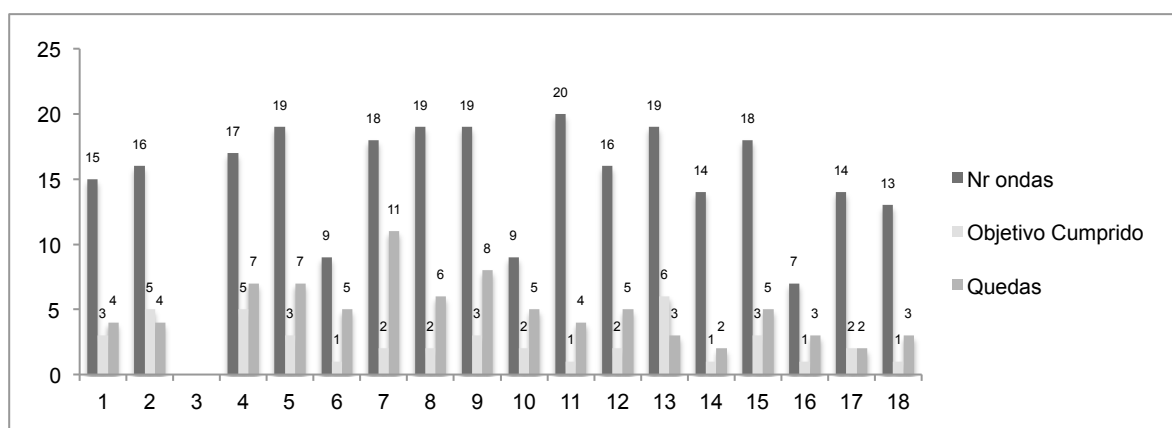


Figura 7 - Número de ondas, objetivos e quedas

Deste modo, na Figura 7, está representado o número de ondas apanhadas por treino, o número de ondas em que o atleta cumpriu o objetivo pretendido e o número de quedas registadas. Tendo como base o gráfico anterior, pode verificar-se a enorme discrepância entre o número de ondas surfadas e o número de ondas em que o atleta cumpre o objetivo, levando a concluir que a sua taxa de sucesso no que toca aos objetivos dos treinos é bastante reduzida. A grande causa deste problema está no facto do atleta não se esforçar para cumprir os objetivos dos treinos, em que muitas das vezes interpreta o treino como uma sessão de *free-surf*, sem estar sujeito a quaisquer objetivos. Outro problema identificado, está no facto do treinador por vezes não ser específico em relação ao objetivo que pretende que o atleta atinja. Por outras palavras, o treinador por vezes transmite ao atleta um objetivo demasiado abrangente e pouco específico, levando a que este se perca em relação ao objetivo a cumprir. Constitui como exemplo o objetivo de ligação de manobras, verificado em alguns treinos. Este termo constitui um objetivo global da sessão, do microciclo, do mesociclo ou até mesmo do macrociclo, não sendo de modo algum, adequado para transmitir ao atleta como objetivo do treino. Assim, como sugestão, o treinador deve simplificar este objetivo a um número de manobras por onda, obrigando o atleta a ligar as manobras da melhor forma para que consiga completar o número de manobras por onda pretendido. O treinador deve constituir como objetivo os pontos chave da técnica de execução, reforçando, por exemplo, a posição ideal do tronco e dos ombros, de forma a que o atleta consiga atingir a velocidade necessária para cumprir a tarefa pretendida. Outra referência que o gráfico anterior aponta, é o número elevado de ondas em que o atleta caiu. A razão das quedas pode ser a mais diversa, mas neste caso concreto o atleta relevou mais uma vez falta de concentração nos pontos críticos da fase de finalização das manobras. Por exemplo, um dos pontos críticos para uma boa finalização, é o facto da existência de um amortecimento causado pela ação de flexão dos membros inferiores, o que raramente se verificou durante os treinos. Assim, o atleta exercia sempre uma ação contrária, realizando uma contração isométrica dos membros inferiores, em que na maioria dos casos originava uma queda. Como esta questão foi maioritariamente trabalhada no ginásio, pode concluiu-se que existiu pouco *transfer* para a água, na medida em que o número de ações corretas foi bastante reduzido. Isto leva a concluir que, por vezes o treinador principal não foi capaz de reforçar este fator nos treinos de forma a estabelecer uma ponte entre os treinos do ginásio e os treinos da praia, em que muitas vezes o atleta os interpretava como dois treinos independentes.

No que diz respeito aos treinos de ginásio verificou-se que estes abrangiam diversos objetivos em simultâneo daí surgir o conceito de treinos complementares, pressupondo o desenvolvimento das capacidades físicas, ao mesmo tempo que o desenvolvimento das capacidades técnicas, relacionadas com o Surf. O conteúdo dos treinos complementares foi assim baseado em diversos circuitos que potenciassem o desenvolvimento das mais diversas capacidades. No total foram registados 14 circuitos, em que a grande maioria abrangia as componentes de resistência, força, flexibilidade, velocidade, coordenação e técnica. As capacidades perceptivo motoras foram também desenvolvidas, através de vários exercícios específicos. Desta forma, verificou-se que não existiram treinos exclusivos para o desenvolvimento de uma determinada capacidade física, mas sim treinos globais que abrangessem várias qualidades físicas. Por vezes, surgiram também sessões de alongamentos, de forma a que o atleta recuperasse do esforço de sessões ou competições anteriores.

Como forma de avaliação da intensidade do esforço, no final de cada sessão, o atleta foi sujeito à escala subjetiva de esforço, de forma a classificar o esforço efectuado numa escala numerada de 1 a 10. Desta forma, verifica-se uma maior aproximação à realidade, tendo em conta a opinião do surfista em relação à intensidade do treino imposta pelo

preparador físico, em cada sessão. A Figura 8 resume, assim, os resultados finais no que toca a este parâmetro.

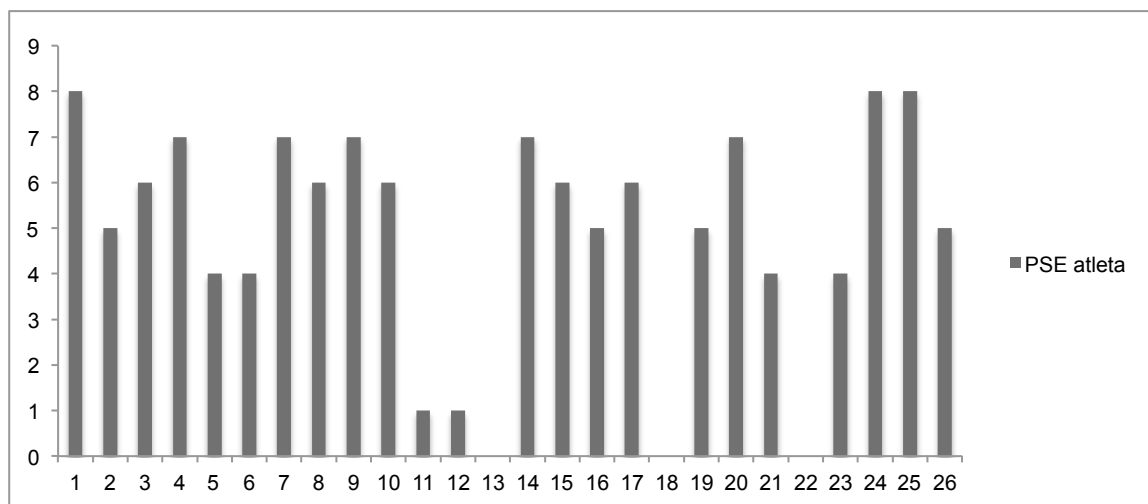


Figura 8 - Escala subjetiva de esforço

Pode verificar-se que, a grande maioria dos treinos teve uma intensidade elevada - a média final de todas as sessões atingiu o valor de 5,52 na escala de Borg. Tendo em conta o nível do atleta e o conteúdo dos treinos complementares, verificou-se que a intensidade dos treinos foi demasiado elevada. Quer-se com isto dizer que o preparador físico está perante um surfista inexperiente no que toca a este tipo de treinos, devendo começar com treinos com uma intensidade mais baixa, de forma a promover uma melhor adaptação, sem que esta ocorra de forma brusca. Para além da intensidade elevada, verificou-se também uma enorme complexidade em diversas tarefas propostas pelo preparador físico, nomeadamente relacionadas com alguns aparelhos de ginástica. Verificou-se, assim, que o atleta não sabia saltar na cama elástica de forma controlada, estando constantemente em desequilíbrio e a afastar-se da zona central, como consequência da sua inexperiência neste aparelho. Isto significa que, numa fase inicial, o surfista tem de aprender a saltar na cama elástica de uma forma controlada e não realizar outro tipo de exercícios de maior complexidade e de nível de dificuldade elevado para este atleta, tais como piruetas com recepção na posição base ou até mesmo a simulação da técnica do *vertical turn* no colchão colocado na vertical em cima da cama elástica. Os exercícios selecionados não estão errados, mas sim desenquadrados em relação ao nível do atleta, no que diz respeito a este fator. O surfista deveria, assim, realizar em primeira mão saltos em extensão, por exemplo, de forma a adquirir um maior controlo do seu próprio corpo neste aparelho. Após esta fase de adaptação e obtenção do sucesso, o preparador físico poderia então aumentar a complexidade dos exercícios propostos. Tendo em conta estes fatores verificou-se que foi quebrado o princípio da individualização do treino, na medida em que o treino foi sempre igual para todos os elementos do grupo, não existindo assim a preocupação de dosear a carga de treino e a complexidade da tarefa, tendo em conta o nível de preparação e experiência de treino do atleta.

Em termos de volume, na figura seguinte está representada a duração da parte principal de cada treino, obtendo uma duração média de 32 minutos, podendo observar-se também a grande variação existente no que diz respeito a este fator. Deste modo, os treinos que apresentam uma parte principal com uma duração bastante baixa, correspondem às sessões de alongamentos descritas anteriormente. Todos os outros

treinos de maior duração apresentaram no seu conteúdo circuitos, estações ou exercícios isolados, como forma de potenciar a aprendizagem do atleta.

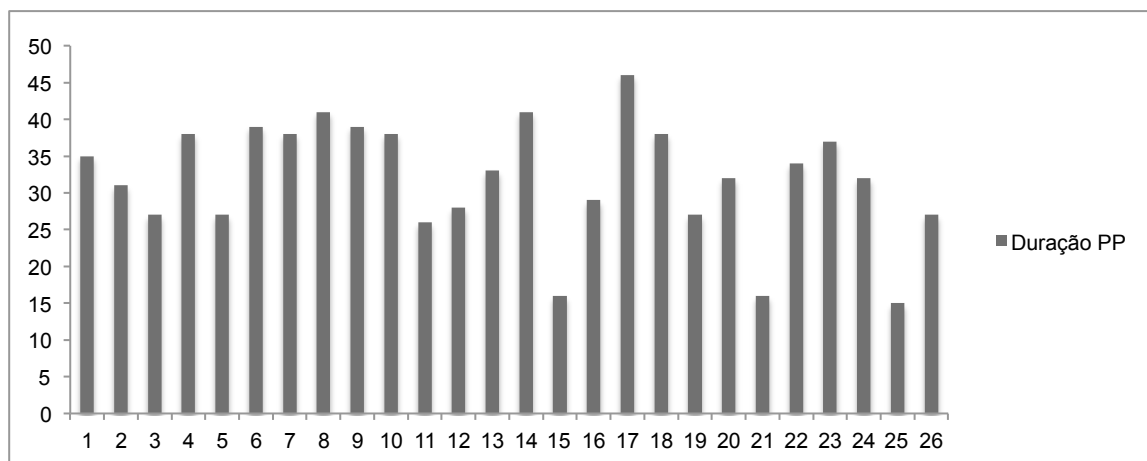


Figura 9 - Duração da parte principal dos treinos complementares

Tendo em conta que a maioria dos treinos foram desenvolvidos através de circuitos, segue-se um exemplo, de um circuito típico realizado no ginásio e que abrange as características referidas anteriormente.

Tabela 4 - Exemplo de um Circuito

Circuito XIV	
Tarefas	
1	Rolamento à frente no colchão;
2	Remar nas esponjas do fosso;
3	Tocar na parede;
4	Remar nas esponjas do fosso;
5	Rolamento à frente em cima da cama elástica;
6	Saltar da cama elástica para cima do bloco realizando a posição base em equilíbrio;
7	Saltar do último bloco para o bloco inferior, mantendo a posição base em equilíbrio;
8	Correr até ao mini trampolim;
9	Saltar do minitrampolim para cima do bloco, realizando uma rotação de 180 graus de backside, mantendo a posição base, em cima deste, em equilíbrio;
10	Saltar do bloco anterior para o próximo, mantendo a posição base;
11	Saltar do bloco anterior para o seguinte, com uma rotação de 90 graus de frontside.

Como se pode verificar, o circuito anterior, engloba todas capacidades físicas, desde a força, resistência, velocidade, flexibilidade, coordenação e ainda a componente técnica presente nas tarefas que envolvem a posição base e rotações.

Retorno à calma

Em relação ao retorno à calma, verificou-se novamente alguma diferença no que diz respeito à sua duração nos treinos físicos e nos treinos da praia. Deste modo, segundo

Moreira (2005), o retorno à calma deve ter uma duração entre 10 a 15 minutos, o que se verificou nos treinos do ginásio com uma média de 13 minutos, ao contrário dos treinos da praia que apresentaram uma duração média de 7 minutos. O retorno à calma deve ser definido como um grupo de exercícios realizados logo após a atividade, permitindo o ajustamento para o repouso. É também importante que seja realizado imediatamente depois da parte principal do treino visto que as temperaturas são mais elevadas nesse momento tal como referido por Alter (1998). Mais uma vez, os objetivos no ginásio foram cumpridos, ao contrário do retorno à calma na praia que ficou abaixo do valor mínimo recomendado. Segundo o observado, o desleixo verificado nesta fase está relacionada com o cansaço acumulado e a vontade do regresso a casa por parte do atleta. Como os treinos na praia foram quase sempre no período da tarde, após as aulas escolares terminarem, o atleta terminava a parte principal do treino com algum cansaço acumulado, não só do treino, como também de todo o resto do dia de aulas. Com o cansaço acumulado, a disposição do atleta para cumprir um programa de alongamentos era bastante baixa, o que na maioria das vezes levou a que os objetivos do retorno à calma não fossem cumpridos. Outro fator que levou o atleta a não cumprir com os tempos recomendados, foi o facto de por vezes sair da água desiludido com a sua prestação, apressando assim a fase final do treino, de modo a se ausentar rapidamente. Mais uma vez, existiu também a falta de insistência por parte do treinador em incentivar o atleta para cumprir a tarefa. Para que o sucedido não se volte a repetir, o treinador deve tomar uma postura mais autoritária nesta fase do treino, obrigando a que o atleta cumpra com os objetivos desta fase. É necessário lembrar que o retorno à calma tem uma extrema importância para o desempenho dos atletas, permitindo uma melhor adaptação fisiológica ao esforço efectuado, facilitando a recuperação para as próximas sessões, tal como mencionado por Moreira (2005).

Relativamente ao conteúdo, verificou-se que este mais uma vez se baseou nas recomendações feitas pelo preparador físico e está apresentado na Tabela 5 um exemplo típico de alongamentos, característicos desta fase, executados pelo atleta após uma sessão de treino.

Tabela 5 - Exemplo de retorno à calma

	Descrição do movimento	Duração/Reps.
1	Espreguiçar	8 seg
2	Flexão/ Extensão/ Flexão Lateral da cabeça	8 seg x3
3	Alongamento do bíceps/ tríceps	8 seg x2
4	Sentar pernas afastadas e braços em cima	8 seg
5	Sentar e tocar com a mão na ponta do pé	8 seg x2
6	“Borboleta” com mãos nos calcanhares	8 seg
7	“Borboleta” com pernas em maior extensão	8 seg
8	Alongamento dos membros inferiores (anterior / posterior /lateral)	8 seg x6
9	Costas no chão e joelho a 90° para o lado oposto	8 seg x2
10	Alongamento dos gêmeos	8 seg x2
11	Espreguiçar	8 seg
Tempo previsto: 15 min		

Pode verificar-se que os alongamentos descritos abrangem os principais grupos musculares solicitados pela prática do Surf, principalmente os grupos musculares dos membros inferiores, como por exemplo, o quadríceps, posteriores da coxa e gêmeos. Os

alongamentos selecionados são passivos na medida em que é utilizada uma carga para a sua realização, como por exemplo a força aplicada por outro membro, pelo treinador ou até a força da gravidade. Isto leva a concluir que o tipo de exercícios selecionados se adequam perfeitamente ao treino do Surf, permitindo aos músculos fatigados readquirirem o seu comprimento de repouso, diminuindo a probabilidade de dores musculares no dia seguinte. Por último, pode também concluir-se que o tipo e o número de exercícios verificados complementam os dois tipos de treino, quer no que diz respeito aos grupos musculares envolvidos, quer às suas exigências físicas, em termos de carga mecânica.

Como sugestão, pode por vezes recorrer-se às massagens, servindo como complemento aos alongamentos, aumentando a descontração do músculo. As massagens devem ser executadas com uma ligeira pressão ao longo do músculo no sentido do coração, de forma a potenciar o retorno venoso, tal como mencionado por Moreira (2005).

Análise da Técnica

Aprendizagem e aperfeiçoamento de manobras

Ao longo do período de observação, foram abordadas diversas técnicas, nomeadamente relacionadas com a execução de manobras e com a trajetória na onda. Assim, no que diz respeito às manobras, a manobra *vertical turn*, efetuada no topo da onda, foi sem dúvida a mais solicitada nos treinos e a mais desenvolvida no que diz respeito à sua técnica de execução e à zona da onda mais apropriada para o fazer. A posição base e o *bottom turn* foram outras das técnicas aperfeiçoadas ao longo dos treinos, mas de uma forma menos expressiva. A posição base foi sobretudo desenvolvida nos treinos complementares, através da sua execução em superfícies instáveis e o *bottom turn* foi muitas vezes trabalhado nos treinos na água, nomeadamente nos períodos de ligação de manobras.

Relativamente à posição base, o atleta apresenta algumas falhas, em que à primeira vista verifica-se uma base de sustentação demasiado aberta, em que o apoio frontal está demasiado para a frente em relação ao centro de flutuação da prancha. Esta posição prejudica um dos pontos fundamentais da posição base onde o surfista necessita de ter o peso na perna da frente e que neste caso dificilmente acontece. O surfista tem também dificuldade em fletir o tronco para baixo e para a frente, deixando um braço para cada lado do bordo da prancha, de forma a garantir um maior equilíbrio. A sua postura de *frontside* é relativamente melhor em relação à de *backside* em que nesta última apresenta a linha dos ombros paralelos à longarina da prancha, estando assim com toda a cadeia posterior virada para a parede da onda.

Outras manobras foram surgindo nos treinos, não como conceito de aprendizagem, mas sim no âmbito do rendimento na onda, em que o atleta se preocupava em aplicar o seu repertório de manobras de forma a obter um bom desempenho. Deste modo, será dado maior ênfase nesta categoria à manobra *vertical turn*, nomeadamente à sua caracterização e técnica de execução visto que foi sem dúvida a mais solicitada e desenvolvida nos treinos.

O *vertical turn* caracteriza-se como “a viragem no topo da onda com a prancha a iniciar a rotação na vertical relativamente à linha do horizonte, e com uma amplitude inferior a 180° (Moreira, 2009)”. Sendo esta manobra uma viragem no topo da onda, “é feita no eixo antero-posterior da prancha, com o nariz da prancha a virar em direção à base,

afastando-se da parede da onda, com a rotação para o lado do bordo externo, o que corresponde ao sentido de rotação invertido (Moreira, 2009)".

Piter (2010) divide a execução da manobra na posição de *frontside* em 5 fases. Em primeiro lugar, logo após o *bottom turn* o atleta deve definir uma trajetória vertical em direção ao topo da onda. Após este momento, já na crista da onda, o atleta deve realizar uma rotação da cintura escapular máxima, no momento em que os ombros estejam alinhados com o topo da onda. Ao mesmo tempo que o atleta executa a rotação, deve exercer pressão contra a parede da onda, como também deve olhar em direção à base da onda por cima do ombro. Neste momento o surfista deve ter uma posição engrupada de forma a que tenha o tronco fletido em relação aos membros inferiores, que devem estar também fletidos. No final da rotação, o surfista deve voltar a colocar o peso na perna da frente, de forma a preparar o início da descida da parede da onda. Por último, na descida, o peso tem obrigatoriamente que estar na perna da frente, ao mesmo tempo que seja exercida alguma pressão no pé de trás de forma a garantir um maior controlo nesta fase.

Para a posição de *backside*, Piter (2010) sintetiza a execução da manobra em três partes, em que no início o surfista deve, após o *bottom turn*, olhar em direção ao topo da onda ao mesmo tempo que inicia uma rotação máxima do eixo dos ombros. Segue-se uma inclinação do corpo em direção à praia, olhar para a base da onda e ainda passar os membros superiores por cima da cabeça. Por último, já com o corpo inclinado em direção à praia, o ombro superior desloca-se em direção à base da onda, ao mesmo tempo que o surfista exerce pressão no pé de trás sobre a onda.

Para a aprendizagem e aperfeiçoamento da manobra, o atleta foi sujeito a vários tipos de exercícios dos quais se destacaram claramente a execução da manobra fora de água através da colocação de um colchão na vertical. Assim, o surfista deslocava-se em direção ao colchão onde neste tentava executar as diferentes fases da manobra, de forma a compreender todos os pontos críticos necessários para executar a manobra com sucesso na água. O principal problema identificado em relação ao *vertical turn* foi que o atleta teve mais dificuldade na execução da rotação do tronco na medida em que o seu tronco e os seus membros inferiores constituíam um bloco só, e não como duas partes independentes. Acontece que, para o sucesso da manobra, o tronco roda em primeiro lugar e os membros inferiores em segundo lugar, na medida em que esta última rotação, através da bacia, surge como consequência resultante da aceleração provocada na rotação inicial do tronco. Para além deste problema, o atleta apresentou grandes dificuldades em colocar a prancha na vertical em relação ao topo da onda. A causa deste problema surge do facto do atleta não conseguir subir a parede da onda na vertical, tentando sempre ascender ao topo da onda com uma trajetória diagonal, o que por sua vez leva a que a prancha não se encontre na posição correta no topo da onda, não alcançando a vertical. Este comportamento do surfista leva também a concluir que o problema tem por vezes origem na técnica de execução do *bottom turn* visto que o atleta executa muitas vezes esta técnica na parte mais inferior da parede da onda e não na base da mesma. Caso o atleta consiga executar o *bottom turn* na base da onda, tem tempo e espaço suficiente para subir a parede na vertical colocando a prancha na posição pretendida no topo da mesma. Este é um dos pontos em que o atleta também pode melhorar de forma a obter o sucesso na execução da manobra. Outro dos fatores que está relacionado com a execução desta técnica, consiste na zona da onda mais apropriada para tal. Assim, considera-se que esta manobra deve ser executada na zona mais crítica da onda, de forma a que o resultado pretendido seja mais elevado. Acontece que muitas vezes o atleta estava atrasado na onda, não conseguindo chegar a tempo a esta primeira secção. Está na origem do problema o arranque, em que a velocidade de execução da técnica do *take-off* é bastante lenta, prejudicando assim toda a sintonia necessária para a obtenção de um bom desempenho.

Em suma, e como sugestão para o processo de treino no que diz respeito à aprendizagem de manobras, considera-se que o atleta necessita em primeiro lugar de aperfeiçoar a técnica do take-off visto que esta surge como um problema e que prejudica todo o desempenho na onda, levando a que o atleta não aplique as manobras na zona mais apropriada, prejudicando também a trajetória ideal. O atleta necessita também de aperfeiçoar a técnica do *bottom turn* nomeadamente no que diz respeito à sua zona alvo, na medida em que foi muitas vezes executado na zona menos favorável da onda. Por último surge a viragem no topo da onda, através do aperfeiçoamento da manobra *vertical turn* abrangendo os pontos críticos referidos anteriormente.

Sendo a manobra *vertical turn* a única manobra desenvolvida nos treinos e tendo em conta o insucesso do atleta em relação ao número de treinos existentes, verificou-se que o trabalho realizado foi insuficiente para que o atleta adquira os resultados pretendidos. O trabalho foi insuficiente, não em termos de número de treinos ou duração dos mesmos, mas sim no seu conteúdo. Quer-se com isto dizer que a relação entre os treinos complementares e os treinos na praia foi bastante baixa, na medida em que esta só se verificou apenas em 1 treino, presente no microciclo 13. Este treino destaca-se pela positiva, na medida em que o treinador definiu com clareza os objetivos do treino, estabelecendo uma forte ligação com os treinos do ginásio, levando a que o atleta pela primeira vez cumprisse com o objetivo de colocar a prancha na posição pretendida. O objetivo foi conseguido através do isolamento da manobra, em que o surfista apenas executava uma manobra por onda, assemelhando-se ao exercício do colchão. Esta ligação aos treinos do ginásio foi também bastante forte visto que o treinador lembrou ao atleta os pontos críticos trabalhados anteriormente no ginásio, estabelecendo assim uma ponte entre os dois tipos de treino. Apesar do sucedido, e de uma maneira geral, verificou-se que o atleta não transferiu a aprendizagem do ginásio para a água, dificultando a sua progressão. Considerou-se, assim, que deveriam ter surgido mais treinos semelhantes ao treino anterior, de forma a que o atleta consolidasse todas as aquisições fundamentais para alcançar o objetivo final.

Ligação de manobras

No que diz respeito à ligação de manobras, verificou-se que o atleta apresentou um desempenho razoável neste campo. A ligação de manobras dá ênfase aos momentos entre duas manobras, nomeadamente à velocidade de transição de uma técnica para a outra e à sua técnica de execução correspondente. Isto significa que a ligação entre manobras deve ser a mais breve possível de forma a rentabilizar todo o potencial da onda, aplicando o maior número de manobras por onda. O atleta em questão apresentou alguma dificuldade neste parâmetro, apresentando algumas dificuldades para ganhar velocidade na onda, especialmente em ondas com uma velocidade de deslocamento rápida e do tipo cavadas. Já em ondas do tipo vertente e com uma velocidade de deslocamento mais reduzida, o atleta conseguiu completar um número considerável de manobras por onda. No que diz respeito à técnica de execução, considera-se um fator fundamental para alcançar o sucesso a flexão dos membros inferiores logo após a finalização da manobra anterior, de forma a acumular energia potencial, transformando-a em energia cinética para dar início à manobra seguinte. A técnica que está relacionada com este fator é o *bottom turn* e que, segundo Moreira (2009), é fundamental que a projeção do centro de massa fique fora da prancha para que a força resultante seja nela projetada. Assim, é necessário que o surfista esteja inclinado para o centro da curva e que a prancha esteja em contacto com a água através do bordo. A inclinação do surfista deve maior quando a velocidade é também maior, mantendo assim o equilíbrio dinâmico.

Assim, verificou-se que o atleta está constantemente com os membros inferiores em extensão, dificultando todo este processo, tornando-o mais lento e insuficiente. Desta forma, o atleta necessita de reforçar este ponto para que consiga efetuar uma maior número de manobras por onda o que por sua vez se traduz num maior aproveitamento e rentabilização da onda. Mais uma vez, a velocidade de execução do *take off*, de forma lenta, também prejudica esta ligação de manobras fazendo com que o atleta tenha um atraso na onda, evidenciando-se nas ondas com uma velocidade de deslocamento rápida.

Rendimento na Onda

O rendimento na onda esteve bastante presente ao longo do período de observação, caracterizando-se como o máximo aproveitamento e rentabilização da onda. Sempre que foi solicitado, o treinador dava ênfase a diversos fatores, nomeadamente à primeira manobra devendo ser aplicada na zona mais crítica da onda e também à última manobra da onda que deveria ser finalizada. Deste modo, o surfista apresentou algumas dificuldades nestes dois pontos, na medida em que a sua primeira manobra nunca foi de grande qualidade, apresentando os mesmos erros referidos anteriormente no que diz respeito à sua técnica de execução. Na última manobra da onda, o atleta teve por vezes algumas dificuldades na sua finalização devido ao facto de não fletir os membros inferiores de forma a manter o equilíbrio nesta fase final. Assim, nesta fase de rendimento da onda, pode concluir-se que o atleta raramente se destacou em termos do seu desempenho, mostrando mais uma vez alguns erros relacionados com a técnica de execução das manobras. Isto leva a concluir que o atleta, não atingindo os objetivos relativos à aprendizagem de manobras, não conseguirá também alcançar os objetivos nesta fase de rendimento na onda, apresentando assim muitas fragilidades.

Outras manobras foram verificadas neste contexto, nomeadamente o *cutback* e o *floater*. Relativamente ao *cutback*, o atleta apresenta uma taxa de sucesso bastante elevada, mas pelo contrário, a sua técnica de execução não foi a mais correta, utilizando demasiado o fundo da prancha e pouco o bordo na água. Para além destes fatores, verificou-se que os seus *cutbacks* apresentaram pouca fluidez, na medida em que não expressaram uma curva uniforme, mas sim uma curva com muitas perturbações, parecendo que a manobra se apresentava dividida em diversas fases. Relativamente ao *floater*, a sua taxa de sucesso também é elevada mas o atleta apresentou algumas dificuldades na receção da manobra, no que diz respeito à flexão dos membros inferiores, não simulando o efeito “mola”, de forma a absorver todo o impacto no momento de contacto da prancha com a água. Em suma, e no que diz respeito ao rendimento da onda, o atleta consegue minimamente aproveitar o potencial da onda do princípio ao fim mas com muitas dificuldades técnicas, tal como referido anteriormente. Acontece que, para o atleta melhorar o seu rendimento na onda, necessita de trabalhar bastante a técnica, abrangendo todas as manobras - desde o *take-off*, posição base, *bottom turn*, *cutback*, *floater* e *top turn*. Acontece que, de todo o seu reportório de manobras verificado, não existe uma em que se possa afirmar que não existem falhas visíveis apresentadas, levando a concluir que este atleta necessita de ter uma forte componente de aprendizagem e aperfeiçoamento da técnica. Como consequência da má execução técnica de algumas manobras, nomeadamente o *take-off*, a trajetória na onda é diretamente perturbada, em que diversas vezes o atleta não é capaz de tirar proveito da forma da onda, estando atrasado em relação ao seu deslocamento, perdendo assim a oportunidade de manobrar na sua zona mais crítica.

Análise da Competição

Em termos competitivos e em função dos objetivos do atleta neste campo, o atleta esteve presente nas duas primeiras etapas do Circuito Nacional, circuito esse que constitui a sua principal meta na presente época, de forma a alcançar a quinta posição no final do circuito. Ambas as competições foram observadas e devidamente analisadas, considerando vários fatores entre os quais a prestação do atleta através do seu desempenho técnico, tático, físico e psicológico.

Aquecimento

No que diz respeito à primeira etapa do circuito, o atleta cumpriu com os princípios do aquecimento, no que diz respeito ao primeiro aquecimento do dia, como também nos aquecimentos que antecederam cada bateria. Assim, o primeiro aquecimento do dia, apresentou uma duração superior como também um maior número de exercícios, preparando o atleta para todo o dia de competição. Os aquecimentos que antecedem cada bateria foram mais pequenos no que toca à duração e ao número de exercícios, fazendo todo o sentido, na medida em que o atleta já tinha executado um bom aquecimento base, não necessitando os próximos de ser tão prolongados, bastando apenas de uma pequena mobilização e alguns exercícios específicos. Assim, a sua duração rondou os 5 minutos tal como descrito por Moreira, Badajoz e Peixoto (2013), afirmando que os surfistas devem ter uma rotina de aquecimento diferente para o início do dia, entre sessões de treino, antes de cada bateria e para o final do dia. Em competição, o aquecimento deve ter uma duração de 5 a 10 minutos, devendo terminar 5 minutos antes do início de cada bateria.

Contrariamente ao que foi verificado na primeira etapa, os aquecimentos perderam qualidade na segunda etapa do circuito, na medida em que, o aquecimento da manhã foi bastante curto com uma duração de apenas 5 minutos. Neste caso, o aquecimento deveria ter sido mais prolongado tendo em conta que é o aquecimento que antecede toda a atividade que irá ser desenvolvida durante o dia de prova. O aquecimento antes da sua única bateria foi completo, no que toca à sua duração, mas em relação aos exercícios aplicados, não foram os mais indicados, visto que não abrangeram a componente específica. Assim, de acordo com Moreira, Badajoz e Peixoto (2013), os exercícios selecionados para o aquecimento devem ser similares a alguns movimentos específicos do surf. São considerados como exemplo o *take-off*, o equilíbrio com o peso na perna da frente ou a rotação do tronco com agachamento.

Retorno à calma

Em relação a este parâmetro, não foram identificadas quaisquer rotinas que evidenciassem o retorno à calma por parte do atleta, nos dias de prova. Segundo Moreira, Badajoz e Peixoto (2013), depois da bateria ou sessão de treino é importante a prática de exercício de baixa intensidade, durante 5 minutos, como por exemplo a remada ou deslize na onda. Nos restantes 10 minutos devem ser realizados alongamentos de forma a que os músculos fatigados readquiram o seu comprimento de repouso, ficando assim mais descontraídos, tal como defendido por Moreira (2005).

Baterias

Abrangendo os momentos mais importantes durante os dias de competição, segue-se a descrição detalhada do desempenho do atleta em cada bateria. Na primeira etapa do circuito, o atleta tinha como objetivo chegar o mais longe possível. Desde já, considera-se este objetivo pouco específico, não descrevendo com precisão qual é o objetivo do atleta na competição, acabando no final por terminar na sétima posição. As causas do insucesso são diversas em que na primeira bateria o atleta limitou-se a deslizar na onda sem manobrar, realizando manobras muito pouco expressivas com pouca qualidade, nomeadamente *cutbacks*, utilizando muito pouco o bordo da prancha e mais o fundo da mesma. Deste modo, o atleta não mostrou surf de qualidade, conseguindo ainda assim o apuramento para a próxima fase, ficando classificado em segundo lugar. Está representado no gráfico seguinte o desempenho do atleta em relação à bateria anterior no que toca ao instante em que o atleta apanhou as ondas, à duração da de cada onda e também a sua pontuação correspondente.

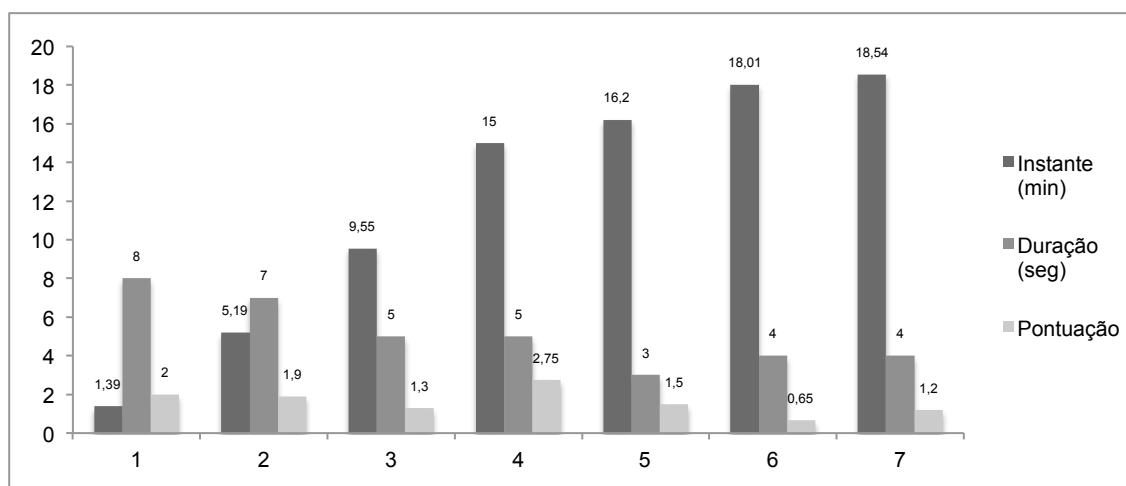


Figura 10 - Primeira bateria da primeira etapa

Interpretando o gráfico anterior, o atleta apanhou um total de 7 ondas, das quais nenhuma ultrapassou a casa dos dois pontos, comprovando mais uma vez a fraca qualidade do surf apresentado. Há que destacar positivamente o instante em que o atleta apanhou as ondas, principalmente a primeira onda da bateria, sendo apanhada ao minuto 1:39. Com isto o atleta leva alguma vantagem em relação aos seus adversários colocando-os numa situação de “stress” competitivo na medida em que o atleta já tem uma onda surfada apesar de não ter obtido uma boa pontuação. Em termos de qualidade de ondas, o atleta conseguiu apanhar as melhores ondas da bateria, apesar de não ter apresentado o surf de qualidade, que seria pretendido.

Em relação à segunda bateria do campeonato, o atleta terminou na terceira posição, ficando assim impedido de continuar em prova. As causas do insucesso são semelhantes às da bateria anterior, em que o surf apresentado foi de fraca qualidade não apresentado verticalidade nas manobras executadas. A Figura 11 resume a segunda e última bateria para o atleta nesta prova.

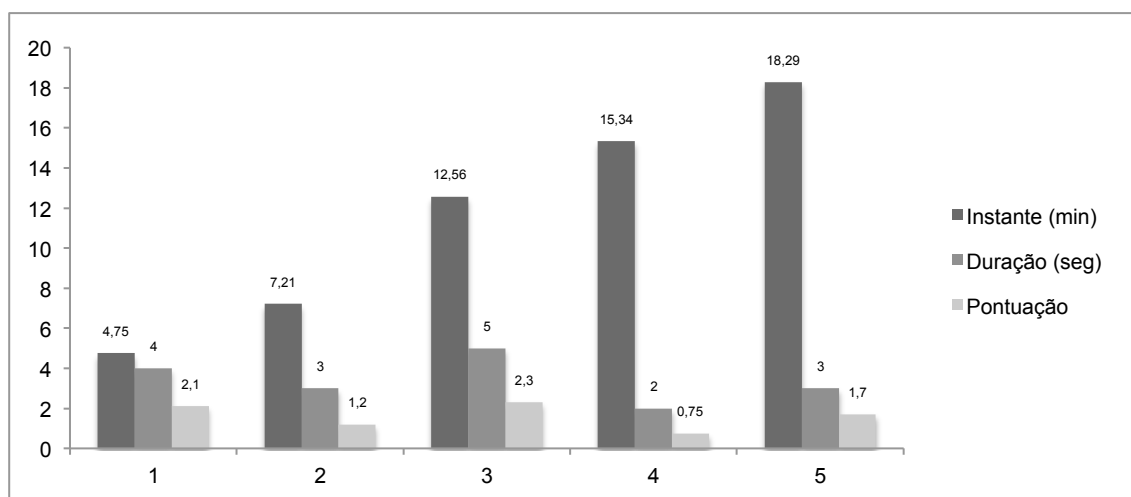


Figura 11 - Segunda bateria da primeira etapa

Para além dos fatores referidos anteriormente, pode verificar-se o número reduzido de ondas que o atleta apanhou - somando um total de 5 ondas. Para além deste fator, demorou mais tempo a apanhar a primeira onda em relação aos seus adversários. Mais uma vez, as pontuações finais não passaram da casa dos 2 pontos, levando a concluir que as hipóteses de seguir em frente na prova foram muito reduzidas.

Na segunda etapa do circuito, o resultado não poderia ter sido pior, na medida em que o atleta ficou eliminado logo na primeira bateria, não cumprindo com o objetivo pretendido de alcançar as meias finais. A justificação da derrota mantém-se a mesma visto que tecnicamente o atleta voltou a não mostrar qualidade no seu surf, como por exemplo fatores como a verticalidade e radicalidade das manobras. Para além deste fator, o atleta apanhou as ondas mais pequenas, deixando as maiores e com mais potencial para os seus adversários.

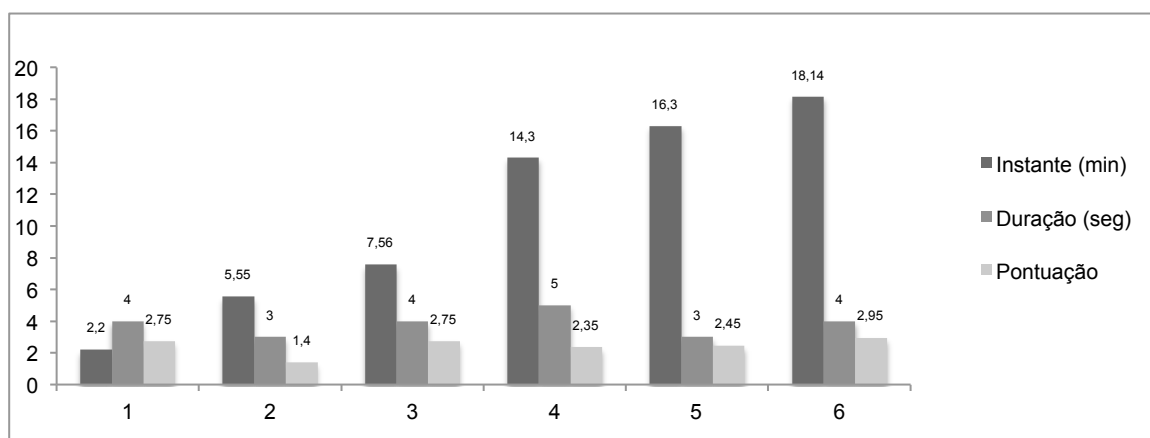


Figura 12 - Primeira bateria da segunda etapa

Pode verificar-se, mais uma vez, a fraca qualidade técnica do surf apresentado através das baixas pontuações obtidas, descritas no gráfico anterior. Positivamente destaca-se o facto do atleta ter apanhado uma onda cedo, mas ainda assim foi depois dos seus adversários que, por estarem taticamente melhor posicionados na bateria, tinham prioridade nas ondas em relação ao atleta. Assim, o atleta foi o último a realizar a sua

primeira onda, devido ao simples facto do mau posicionamento inicial. De uma maneira geral e interpretando os três gráficos anteriores pode verificar-se que não existe uma relação entre o tempo de onda e a sua pontuação correspondente, levando a concluir que mesmo em ondas com uma duração superior, o atleta não consegue aumentar a sua pontuação. Isto leva a concluir que o principal problema do insucesso do atleta é de natureza técnica, em que o seu desempenho é prejudicado pela fraca qualidade das manobras executadas.

A Figura 13 pretende sintetizar estes três momentos de competição em relação ao número de ondas surfadas, ao número de manobras verticais, número de finalizações completas, número de quedas e pontuações finais.

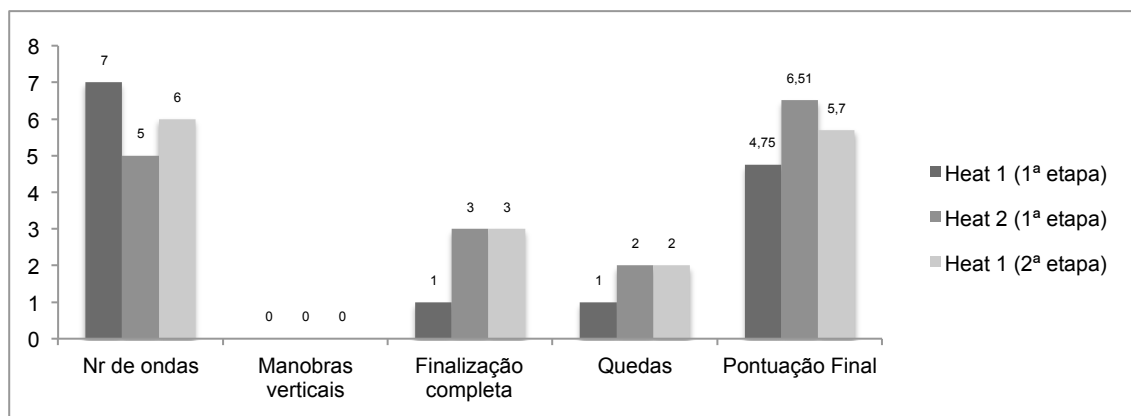


Figura 13 - Balanço final das três baterias

Em termos de ondas surfadas, verifica-se que o atleta tem vindo a diminuir o volume de ondas por bateria, em que na primeira bateria da época apanhou 7 ondas vindo depois a baixar para 5 ondas, na mesma competição. Os números mantiveram-se semelhantes na segunda etapa, com um total de 6 ondas surfadas. Sendo a verticalidade das manobras um dos critérios mais importantes no que toca às pontuações, pode verificar-se que o atleta não executou nenhuma manobra vertical em nenhuma bateria. Para além disto, o número de finalizações completas, ou seja, o número de últimas manobras na onda completas, é também bastante reduzido. Veja-se que na primeira bateria, com um total de 7 ondas, o atleta apenas finalizou 1 manobra e que nas baterias seguintes, este valor correspondeu a aproximadamente metade das ondas surfadas. O número de quedas observado não é considerável, mas tendo em conta que o atleta não arriscou, colocando-se seguro na sua zona de conforto, com muito surf com o fundo da prancha, estes valores são considerados normais, tendo em conta a sua prestação nas ondas. Por último, todas as pontuações finais são bastante baixas tendo em conta que o valor máximo possível é de 20 pontos como somatório final, tornando a sua situação mais complicada no que toca à sua continuidade nas provas.

Análise do Planeamento

O planeamento é fundamental no que diz respeito a toda a organização e gestão do processo de treino. Everline (2007) afirma que a presença de um modelo de periodização nesta modalidade promove um incremento no desempenho dos atletas, como também reduz o aparecimento de lesões. Deste modo, está apresentado em baixo o planeamento proposto pela Federação Portuguesa de Surf para os atletas que fazem parte da equipa

Nacional, tal como é o caso do atleta em questão. Assim, este será assumido como o planeamento base para a presente época desportiva, a partir do qual serão retiradas as respetivas conclusões em função do que estava previsto, comparativamente ao que foi observado.

MESES		Janeiro				Fevereiro				Março					Abril				
FINS DE SEMANA		5	12	19	26	2	9	16	23	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4
CALENDÁRIO COMPETITIVO	Seleção N																		
	CNSE																		
	CNPJ																		
	CNSO																		
	WQS																		
CALENDÁRIO																			
PERIODIZAÇÃO	Estágio SN																		
	Período	PE				PC					C								
	Mesociclo	M3	M4	M5	M6	M7	M8	M9											
FASES / CAPACIDADES	Microciclo	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	Técnico																		
	Tático																		
	Físico																		
	Psicológico																		
APRENDIZAGEM DE MANOBRAS																			
APERFEIÇOAMENTO DE LIGAÇÕES																			
RENDIMENTO NA ONDA																			
CAPACIDADES FÍSICAS	Coordenação																		
	Flexibilidade																		
	Velocidade																		
	Força																		
	Resistência																		
FINS DE SEMANA		5	12	19	26	2	9	16	23	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4

Figura 14 - Proposta de planeamento. Adaptado de Bompa & Haff (2009), Federação Portuguesa de Surf – Moreira (2014)

Em primeiro lugar, há que destacar o número de competições em que está previsto o atleta participar. Durante este período inicial da época, o atleta participará no circuito nacional do seu respetivo escalão (CNSE), constituído seu objetivo para a época, como também poderá participar no campeonato mundial por seleções (Seleção N). Este último campeonato não é certo, isto é, a sua participação estará dependente do seu desempenho nos dois primeiros estágios representados a verde. Já o terceiro estágio, será só para os selecionados que irão participar nesta competição, significando que este último estágio também não será uma certeza. Apesar destes fatores, estes dois campeonatos são considerados como o objetivo principal do atleta a partir dos quais foi desenvolvido o planeamento anterior. Há que relembrar também que o planeamento não é algo estático e definitivo, mas sim algo dinâmico, susceptível de sofrer alterações quando necessário.

Em termos da organização do processo de treino, podem facilmente ser identificados três períodos neste macrociclo, dos quais o período específico, o período pré competitivo e o período competitivo. Como mostra a Figura 14, durante o período específico o atleta estará sujeito à aprendizagem e aperfeiçoamento de manobras. A meio do período específico, o atleta entra num processo de treino de ligações de manobras, onde serão reforçados parâmetros relacionados com a transição de uma manobra para a outra. Neste período será também reforçada a componente física através do desenvolvimento

de todas as capacidades identificadas na Figura 14. No período pré competitivo e competitivo será dado ênfase ao rendimento na onda em que o atleta será sujeito à simulação de situações de competição, abrangendo grande parte das variáveis presentes neste contexto. O desenvolvimento das capacidades físicas irá sofrer algumas alterações nestes períodos em relação à fase anterior.

Depois de verificado o planeamento proposto para o atleta, segue-se a apresentação dos resultados finais, no que diz respeito à aplicação do planeamento anterior. Assim, serão retiradas as conclusões relativamente a todos os acontecimentos que estavam previstos e aconteceram, aqueles que estavam previstos e não aconteceram e ainda o surgimento de novos acontecimentos que não estavam anteriormente previstos e tomaram lugar. Para facilitar toda esta análise estão representados em baixo, todos estes acontecimentos.

MESES		Janeiro				Fevereiro				Março					Abril				M
FINS DE SEMANA		5	12	19	26	2	9	16	23	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4
CALENDÁRIO COMPETITIVO	SELEÇÃO NAC.															X			
	CNSE								1										2
	CNDE									1									2
	GROOM SEARCH																	1	
	CRCQL							1											
	SAMADI														1				
ESTÁGIOS	Estágio Peniche									1									
	Estágio S.Nac.					1				2					X				
PERIODIZAÇÃO	Período	PE				PC													
	Mesociclo	M3	M4			M5	M6			M7									M8
	Microciclo	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
FASES / CAPACIDADES	Técnico																		
	Tático																		
	Físico	X				X				X						X			
	Psicológico																		
APRENDIZAGEM OU APERFEIÇOAMENTO DE MANOBRAS																			
APERFEIÇOAMENTO DE LIGAÇÕES																			
RENDIMENTO NA ONDA																			
CAPACIDADES FÍSICAS	Coordenação	X				X				X									
	Flexibilidade	X				X				X							X		
	Velocidade	X																	
	Força	X				X				X									
	Resistência	X																	
FINS DE SEMANA		5	12	19	26	2	9	16	23	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4

Figura 15 - Aplicação do planeamento anterior. (Traço na diagonal - O que não estava previsto e aconteceu; Cruz - O que estava previsto e não aconteceu)

Em primeiro lugar, todos os acontecimentos observados para serem confirmados foram sujeitos a vários critérios anteriormente definidos. Assim, considerou-se aprendizagem de manobras quando no treino o atleta esteve focado na técnica de execução de manobras, efetuando ondas curtas e sempre focado nos pontos críticos da manobra em questão. Considerou-se como ligação de manobras os momentos em que o atleta apresentava um surf na onda com princípio, meio e fim, tendo como preocupação os pontos críticos entre as manobras, como por exemplo o peso na perna da frente de forma a garantir a velocidade necessária para executar a manobra seguinte. Por último, estabeleceu-se como rendimento na onda os momentos em que o atleta tinha como objetivo tirar o máximo proveito da onda de forma maximizar o seu rendimento, como por exemplo simulação de situações de competição, de forma a obter a máxima pontuação

possível, ou em outras situações idênticas tais como o rendimento na onda num determinado período de tempo.

Assim, iniciando o processo de análise em relação ao que foi observado e abordando a questão do calendário competitivo, verifica-se que surgiram 5 novos campeonatos que não estavam planeados em que nos quais o atleta participou. Verificou-se que a grande maioria destes novos campeonatos são de menor impacto, no que diz respeito ao nível de surf apresentado pelos atletas como também são de menor importância, sendo considerados como campeonatos de clubes. Por vezes faz sentido o atleta participar neste tipo de eventos, mas por outras não faz qualquer sentido e como prova disso, destaca-se o acontecimento no microciclo número 18 em que existiu a sobreposição de duas competições de níveis completamente diferentes. Acontece que na pior das hipóteses, a competição identificada a azul teve lugar no dia anterior à competição identificada a vermelho, considerada como o seu principal objetivo da época, em termos competitivos, prejudicando assim o seu desempenho. Isto leva a concluir que a participação do campeonato do CNDE não fez qualquer sentido, visto que prejudica a performance do atleta na competição do dia imediatamente a seguir. Deste modo, como verificado anteriormente na análise das competições, não foi por acaso que o atleta perdeu logo na primeira bateria do campeonato, ficando impedido de continuar em prova. Assim, é necessário que o treinador consiga gerir os períodos de esforço do atleta, principalmente estas situações de gestão do esforço que de certa forma contribui para os processos de acumulação de fadiga. É também necessário que o treinador defina no seu planeamento inicial todos os campeonatos que pretende que o seu atleta participe, não esquecendo toda a logística do controlo do volume e intensidade do treino.

Continuando a abordagem às competições, verifica-se também que o atleta não foi selecionado para a participação no terceiro estágio da seleção e, por sua vez, na participação no campeonato do mundo por seleções. Não sendo selecionado, deverá existir obrigatoriamente uma mudança estratégica no planeamento de forma a que os espaços destinados a estes eventos sejam substituídos por outros objetivos de forma a não perder tempo e a dar continuidade ao desenvolvimento das capacidades do atleta. Segundo o observado, verificou-se o surgimento de uma nova fase de aprendizagem de manobras o que é considerado positivo tendo em conta a enorme distância até à próxima competição importante, podendo este período ser aproveitado para corrigir erros e aperfeiçoar alguns pormenores técnicos que se apresentem menos desenvolvidos. O que mais uma vez não faz sentido, é o facto deste período de aprendizagem de manobras sofrer uma lacuna no microciclo 12, voltando depois a surgir no microciclo seguinte. Por outro lado, esta fase de aprendizagem teve uma duração excessiva na medida em que o período pré competitivo deveria terminar no final do microciclo 13 e não no final do microciclo 15, de forma a que o campeonato mundial seja substituído pelo campeonato do clube, presente neste último microciclo. Assim, o início do período competitivo surgia no microciclo 14 de forma a englobar a competição assinalada, terminando depois no final do microciclo 18. Voltando à nova fase de aprendizagem de manobras, que surgiu no microciclo 10, esta deve ser acompanhada pelo efeito de “escada” verificado no início da época no período específico. Isto significa que, numa fase inicial de aprendizagem ou aperfeiçoamento de manobras, não devem existir as fases de aperfeiçoamento de ligações nem de rendimento na onda em simultâneo. Assim, os microciclos 10 e 11 deveriam ser exclusivamente de aprendizagem ou aperfeiçoamento, os microciclos 12 e 13 adicionam a fase de aperfeiçoamento de ligações e por último a fase de rendimento na onda inicia-se no microciclo 14.

Relativamente ao desenvolvimento das capacidades físicas através do treino complementar, pode verificar-se que existiram 4 momentos em que existiu a ausência de treinos deste tipo, tal como verificado nos microciclos 1, 5, 9 e 10, 15 e 16. Deste modo, estava previsto o desenvolvimento das capacidades físicas assinaladas na figura anterior,

o que acabou por não acontecer nestes períodos assinalados. Não faz sentido também o facto de terem surgido microciclos de treino complementar de força, velocidade, resistência e coordenação nos microciclos 11 e 17, períodos pré competitivo e competitivo. O objetivo no período pré competitivo não é o desenvolvimento deste tipo de capacidades mas sim preparar o atleta para competições futuras, participando em competições de menor importância de forma a avaliar os fatores técnicos, táticos e físicos em situações de competição tal como referido por Bompá e Haff (2009). Estes autores afirmam também que, no período competitivo, o objetivo é preparar o atleta com o intuito de obter o máximo desempenho nas competições importantes. Deste modo, a sequência de treinos verificados nestes períodos não foi de todo a melhor, podendo de certa forma comprometer o desempenho do atleta em competição.

Por último, no que diz respeito ao planeamento e aos seus objetivos correspondentes, verificou-se que os objetivos definidos para a presente época não foram os mais corretos em função do observado, nomeadamente no que diz respeito às manobras. Assim, tendo em conta que o atleta apresenta erros nas mais diversas técnicas base tais como o *take-off*, posição base e *bottom turn*, estas técnicas são prioritárias no que diz respeito ao seu desenvolvimento, na medida em que a sua má execução prejudica todo o trabalho posterior. Quer-se com isto dizer que, se o atleta tem um problema na técnica e velocidade de execução do *take-off*, todo o resto da onda será prejudicado devido a este fator. Assim, no planeamento, a primeira técnica a surgir na fase de aprendizagem de manobras deveria ter sido o *take-off* e não o *vertical turn*. E antes de chegar ao *vertical turn*, a técnica da posição base e do *bottom turn* estão primeiro lugar no que toca às bases fundamentais para alcançar o sucesso nas manobras seguintes. A Tabela 6 pretende sintetizar a ordem de introdução de manobras proposta por Moreira (2009), afirmando que funciona também como forma de controlo para identificar manobras que não foram aprendidas ou até mesmo se não existe uma manobra precedente que ainda não está consolidada, sendo ela a causadora das dificuldades de aprendizagem.

Tabela 6 - Progressão das manobras (Retirado de Moreira, 2009)

	1	2	3	4	5	6
M1	Take-off		Angled Take-off			Vertical Take off
M2		Drop	Angled Drop			
M2	Trim				Hopping	
M4				Bottom Turn		Rebound
M5			Pump Turn	Mid Face Turn	Cutback	Round House Snap
M6					Top Turn	Vertical Turn Floater
M7					Foam Floater	Curtain
M7						
M8						
M9	Uncontrolled Wipe out	Bail Out Dive	Bail Out Jump	Pull Out	Nose Dive	Kick out Step off

Relacionando a Tabela 6 com o desempenho do atleta, pode verificar-se que este apresenta dificuldades na execução de manobras de nível 1, 4, 5 e 6, levando a reforçar a ideia transmitida anteriormente que em primeiro lugar as manobras de nível inferior devem ser consolidadas em primeiro lugar, de forma a garantir o suporte base necessário para manobras mais complexas, tal como o *vertical turn*.

Balanço da intervenção nos treinos

No que diz respeito ao grupo de treino, verificou-se que estes já apresentavam alguma autonomia nomeadamente na componente de aquecimento e retorno à calma através da seleção correta dos exercícios propostos. Foi por vezes necessário reforçar a duração destas diferentes partes, na medida em que existe sempre a tendência destes períodos se tornarem demasiado curtos por parte dos atletas. Relativamente à parte principal, nos treinos da praia verificou-se que um dos atletas se destacava do grupo em relação aos outros dois, relativamente à qualidade de Surf apresentado. Os dois atletas que apresentaram um nível inferior relativamente à sua idade (15 e 17 anos), tinham problemas ao nível técnico das manobras em que por vezes estava relacionado com a falta de coordenação, que já deveria ter sido desenvolvida anteriormente. Apesar destes problemas identificados, no geral foi um grupo bastante trabalhador em que todos se esforçaram para cumprir com as tarefas e exercícios propostos, apesar de por vezes existirem algumas falhas nomeadamente ao cumprimento de horários nas diferentes partes do treino. No que diz respeito aos treinos complementares, o grupo de atletas, respondia com sucesso aos *feedbacks* mencionados tentando sempre melhorar na próxima repetição de cada exercício.

Toda a logística e organização do material necessário promoveu uma maior fluidez nos treinos, diminuindo assim, os tempos mortos presentes entre cada exercício.

Sinópsse

Como síntese final de todo o processo de treino observado, pode concluir-se que se está perante um atleta que apresenta bastantes dificuldades no que diz respeito ao seu desenvolvimento motor. Assim, o atleta encontra-se bastante atrasado neste tipo de desenvolvimento, levando a concluir que necessita de adquirir todas as bases necessárias para alcançar o sucesso na modalidade, nomeadamente as capacidades coordenativas. Segundo o observado, esta componente é sem dúvida o ponto fraco do surfista apresentando grandes dificuldades para executar determinadas tarefas durante os treinos. No que diz respeito à técnica, verificou-se que o surfista está claramente numa fase de aprendizagem, não apresentando nenhuma técnica devidamente consolidada, apresentando várias dificuldades nas técnicas mais básicas do surf, tais como o *take-off*, a posição base e *bottom turn*, necessitando assim da existência de um trabalho mais específico no que diz respeito ao seu desenvolvimento. O seu planeamento deve assim dar mais ênfase à aprendizagem de manobras e menos aos resultados competitivos. No que diz respeito à equipa técnica e a toda a lógica dos treinos é necessário que exista uma maior comunicação entre o treinador principal e o preparador físico de forma a estabelecer uma maior ligação entre o conteúdo dos treinos da praia com os treinos do ginásio. Tendo em conta o nível de desenvolvimento do atleta em relação à técnica e às qualidades físicas, é necessário diminuir a intensidade dos treinos complementares e principalmente a complexidade dos exercícios propostos, nomeadamente os que estão diretamente relacionados com a modalidade de ginástica. Relativamente aos treinos na

água e no que diz respeito à aprendizagem de manobras, os treinos devem ser mais específicos e focados na técnica que se pretende desenvolver, restringindo o número de manobras por onda de forma a que o atleta realize um maior número de repetições para a mesma manobra. Na componente de ligação de manobras o treinador deve direccionar mais o seu feedback para as partes técnicas que influenciam esta ligação, nomeadamente para a técnica do *bottom turn* que é fundamental para alcançar o sucesso nesta categoria. No que diz respeito ao planeamento é necessário que exista uma maior certeza no que toca às competições em que o atleta irá participar, mas principalmente corrigir os pontos verificados anteriormente no que toca aos períodos de ausência por parte dos treinadores. Não se justifica assim, as rupturas verificadas no processo de treino em que o motivo foi a ausência do treinador ou do preparador físico, deixando o atleta sem qualquer orientação nesse espaço de tempo. No que toca à definição de objetivos verificou-se que os objetivos definidos para a presente época não foram os mais adequados, na medida em que é necessário corrigir em primeiro lugar as técnicas base iniciais e só depois destas estarem devidamente consolidadas iniciar o treino de outras técnicas de nível mais avançado e de maior grau de dificuldade.

Área 2 - Investigação e Inovação Pedagógica

Metodologia

Com a vista a conhecer os hábitos de treino dos surfistas juniores de elite em Portugal, foi implementado um questionário num dos estágios da Seleção Nacional de Surf de preparação para uma competição mundial. No estágio estavam presentes os melhores atletas juniores em Portugal, os quais constituem a amostra do estudo.

Amostra

A amostra é constituída por 27 atletas: 11 do escalão Sub-16 masculino, 8 Sub-18 masculino e 8 Sub-18 feminino, sendo no geral, 19 atletas do sexo masculino e 8 atletas do sexo feminino, com idades compreendidas entre os 10 e os 18 anos. Os 27 atletas selecionados para o estudo, constituem a equipa nacional da Seleção Nacional de Surf, sendo os melhores atletas do país, nos respetivos escalões.

Instrumentos

Para a obtenção dos dados, foi elaborado um questionário (Apêndice 7), dividido em duas partes: na primeira parte o objetivo é dar a conhecer aos atletas o propósito do estudo, bem como visa o preenchimento de um espaço, destinado à identificação do atleta. Na segunda parte, os atletas são sujeitos a 17 perguntas de resposta rápida, respondendo em função do tipo de treino em que estão envolvidos no momento, como forma de preparação para a época desportiva. Assim, existem perguntas de resposta fechada, divididas por categorias, em que o atleta seleciona aquelas em que mais se identifica no seu treino: Recebes apoios de alguns profissionais? Nutrição, técnica no surf, competição, treino funcional, psicologia, seriam as respostas possíveis à pergunta, onde o atleta define através de uma cruz as suas opções de eleição. Por outro lado, existem também perguntas de resposta aberta em que existe a liberdade do atleta descrever algumas características do seu processo de treino: Quantos dias treinas por semana (incluindo toda a prática desportiva)? Neste tipo de pergunta o atleta responderia abertamente o número de horas que treina por semana através do preenchimento de um pequeno espaço. Para além destas questões isoladas, existem também questões mistas, que abrangem os dois tipos de resposta - aberta e fechada. Estás envolvido noutra modalidade desportiva, de forma competitiva, durante o ano? Sim, não, seriam as respostas fechadas. Sim, qual? Quantos dias e horas por semana? Estas seriam as perguntas de resposta aberta.

O presente questionário foi baseado no estudo de Cavendish (2010), cujo objetivo era caracterizar o treino dos atletas juniores de Surf na Austrália.

Procedimentos

O estudo iniciou-se com a elaboração do questionário, baseado no questionário aplicado no estudo de Cavendish (2010). O questionário foi devidamente analisado, com o auxílio de um especialista na área, e foi traduzido para a Língua Portuguesa de forma a

ser aplicado com os atletas da equipa nacional. Depois do questionário estar completo, procedeu-se à impressão em formato papel, imprimindo cerca de 30 exemplares para dar ao grupo de treino. Antes de ser implementado ao grupo alvo, estes foram aplicados a outros atletas praticantes de Surf de competição, de forma a verificar a validade do mesmo. Os resultados foram os esperados, não existindo respostas de desvio, comprovando a validade do questionário. Após o teste de validação, os questionários foram implementados no segundo estágio da Seleção Nacional de Surf, em Peniche, onde estariam presentes todos os atletas que seriam alvo do estudo. Os questionários foram preenchidos no exterior, num ambiente calmo, de forma a que todos pudessem estar concentrados e tirar dúvidas quando fosse necessário. Os dados foram assim recolhidos com sucesso, na medida em que, todos os atletas estavam presentes e responderam a todas as perguntas que lhes foram sujeitas.

Após a recolha de dados, estes foram tratados com o auxílio do software Microsoft Excel 2011, de modo a recolher as informações estatísticas mais relevantes para o estudo, tais como, o cálculo da média, moda e desvio padrão, em relação a cada uma das perguntas do questionário. No final, foi efetuado um balanço em relação ao que foi observado pelos resultados da amostra, comparativamente aos dados referência por diversos autores.

Resultados

Na Tabela 7, estão apresentados os resultados referentes às quatro primeiras perguntas do questionário, relativas ao tempo de treino total que os atletas dedicam, por dia e por semana.

Tabela 7 - Tempo de Treino

	Dias/semana	Horas/dia	Horas/semana	Horas/semana na água
Média	6,1	2,4	13,6	9,8
Moda	7	2	8	10
Desvio Padrão	0,89	0,97	6,26	5

Assim, de acordo com o observado, os atletas treinam em média 6 dias por semana, em que o valor com maior ocorrência foi o de 7 dias por semana com um desvio padrão de 0,89. Isto significa que os atletas têm um regime de treino considerável, cumprindo com os requisitos mínimos de 2 a 3 vezes por semana referidos por Moreira (2008). Para além deste valor semanal, consta-se que treinam em média 2,4h por dia, 13,6h por semana em que 9,8h semanais são na água. Estes valores apresentados revelam-se positivos para o processo de treino na medida em que os atletas dedicam um tempo considerável ao treino, partindo novamente do referido por Moreira (2008). O valor de 9,8h por semana na água destaca-se também como positivo, resultando em média um total de 1,06h de Surf específico na água por dia. Pode também verificar-se que o valor de maior ocorrência é quase sempre muito próximo do valor médio, à exceção do número de horas por semana que apresenta uma diferença considerável. Assim, na pergunta 1, 2

e 4, pode concluir-se que os valores de resposta foram bastante centralizados em que a maioria dos surfistas de elite segue um padrão de resposta comum, muito próximo do valor médio, levando a que os resultados sejam bastante positivos para o processo de treino. Há que relembrar também que este número de horas não diz respeito só ao treino do Surf como também a toda a atividade física, incluindo a Educação Física na escola e outras modalidades desportivas, por exemplo. Já o desvio padrão apresentou valores bastante baixos, nas duas primeiras questões levando a concluir que os valores de resposta de dias por semana e horas por dia, rondaram o valor médio, não existindo assim uma grande discrepância dos resultados. Em relação às horas por semana e horas por semana na água o valor do desvio padrão foi maior, ou seja, existiu um maior afastamento do valor médio. Isto significa que, do grupo de elite, existem atletas que apresentam uma carga horária escolar maior que outros, levando a que estes tenham menos tempo para praticar desporto. Pelo contrário, aqueles que têm uma carga horária escolar maior, têm mais tempo livre, o que por sua vez leva a que tenham mais tempo para treinar.

Em relação à pergunta 5, que aborda o número de anos a que os atletas se dedicam à prática do Surf, pode constatar-se que em média praticam surf acerca de 6 anos em que o valor de maior ocorrência são 4, 7 e 9 anos, tal como verificado no gráfico abaixo.

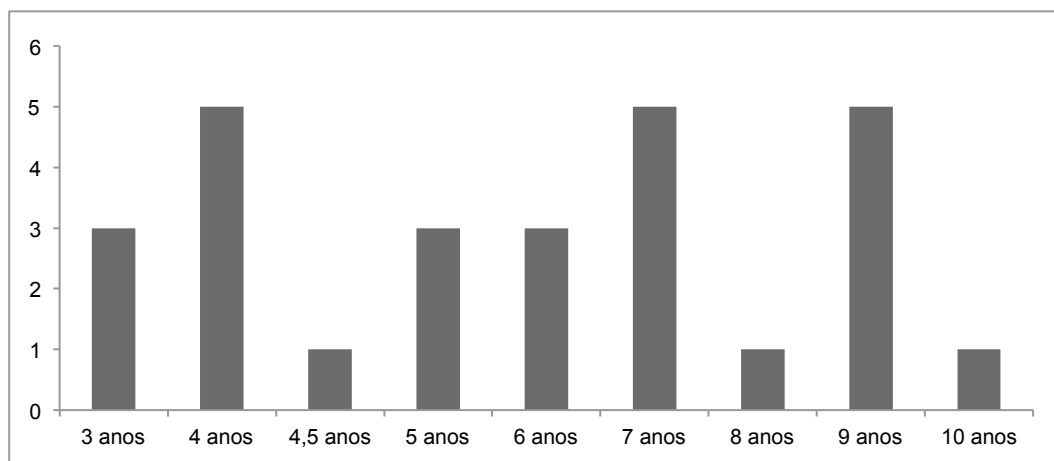


Figura 16 - Número de anos a que os atletas se dedicam à prática de surf

Isto leva a concluir que a elite já apresenta uma experiência considerável nesta modalidade, tendo em conta a idade dos atletas. Assim, os padrões de resposta verificados podem ir de encontro aos diferentes escalões da equipa de elite. Deste modo, separando por categorias, consta-se que os atletas Sub-16 treinam em média cerca de 6,5 anos, os Sub-18 masculino cerca de 7 anos e os Sub-18 feminino cerca de 4,6 anos. Assim, verifica-se que a equipa de elite feminina é aquela que tem menos experiência na prática do Surf, comparativamente às categorias masculinas Sub-16 e Sub-18, apresentando valores mais elevados e similares. Para além disto, pode concluir-se que a nova geração de atletas iniciou a prática do Surf mais cedo, visto que apresenta um valor médio muito próximo do escalão etário acima. Deste modo, considerando o valor de idade mais elevado para cada escalão, 15 anos para o escalão Sub-16 e 18 anos para o escalão Sub-18, e subtraindo o valor médio correspondente a cada um destes escalões, tem-se um resultado de início da prática do Surf aos 8,5 anos para os Sub-16 e aos 11 anos para os Sub-18 masculino, com uma diferença de 2,5 anos. Isto leva a concluir que hoje em dia os atletas iniciam a prática do Surf mais cedo em relação aos anos anteriores, possibilitando a que consigam ter um processo de treino mais adequado,

nomeadamente nas idades mais novas, construindo as bases necessárias para suportar mais tarde uma carreira competitiva a longo prazo. Esta falta de bases em termos de capacidades físicas é hoje em dia uma lacuna no Surf Nacional, em que muitos atletas de idades mais avançadas iniciaram a prática da modalidade tarde, não sendo abrangidos por esta formação específica quando eram iniciantes na modalidade, apresentando assim, hoje em dia, algumas lacunas no seu desempenho resultantes dessa falta de aprendizagem nas idades recomendadas.

Com vista a estimar a experiência competitiva dos atletas de elite, verificou-se que os surfistas competem, em média, cerca de 3,9 anos, apresentando o valor de maior ocorrência 4 e desvio padrão 1,7. Isto leva a concluir que os atletas de elite apresentam já uma experiência considerável em competição, em função da sua idade e tempo de prática, competindo há cerca de 4 anos, dos 6 a que iniciaram a prática do Surf. Mais, uma vez, separando os atletas por escalões, os atletas Sub-16 competem em média cerca de 3,6 anos, os atletas Sub-18 cerca de 4, 9 anos e Sub-18 feminino acerca de 3,1 anos. Tendo em conta os resultados observados, conclui-se que os atletas Sub-18 são aqueles que apresentam uma maior experiência competitiva e que os Sub-18 feminino apresentam uma menor experiência neste ramo. Como verificado na questão anterior, as atletas femininas são aquelas que praticam Surf à menos tempo, comparativamente às categorias masculinas. Assim, como têm menos experiência em termos de tempo de treino, têm também menos experiência no nível competitivo, competindo assim há menos tempo que os atletas masculinos.

Curiosamente, as atletas femininas são aquelas que iniciam a prática competitiva mais cedo, em relação ao número de anos que iniciaram a prática do Surf. Deste modo, as atletas Sub-18 apresentaram uma média de 4,6 anos de prática do Surf, dos quais 3,1 anos foram abrangidos pelo Surf de competição. Comparativamente aos rapazes Sub-16, a diferença vai de 6,6 anos de prática para 3,6 anos de competição e os Sub-18 de 7 anos de prática para 5 anos de competição. Isto leva a concluir que após 1,5 anos de treino, as atletas iniciam a prática competitiva, ao contrário dos rapazes Sub-16 e Sub-18, que apenas se estreiam em competição após 3 e 2 anos de treino, respetivamente.

Tipo de Treino

A pergunta 7 tem como objetivo conhecer o tipo de apoio que os atletas recebem, como forma de melhorar o seu desempenho. Assim, segundo a Figura 17 pode verificar-se que a técnica no Surf é a componente com uma maior incidência, levando a concluir que grande parte dos atletas tem o apoio neste campo.

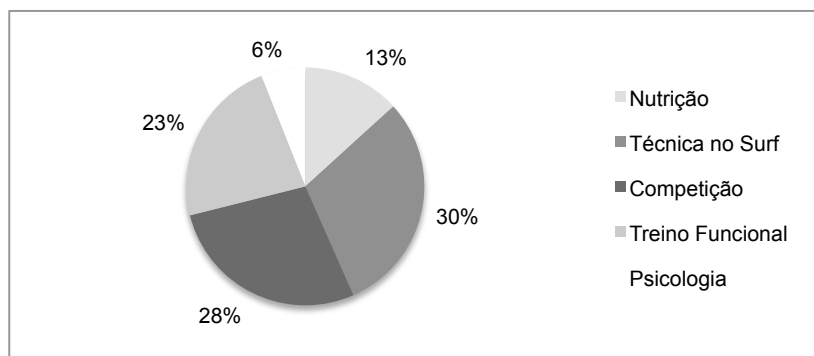


Figura 17 - Distribuição gráfica do tipo de apoio

Dos 27 atletas analisados, 25 selecionaram a opção técnica, 23 competição, 19 treino funcional, 11 nutrição e 5 psicologia. Como referido anteriormente por Villanueva e Bishop (2005), os aspetos técnicos, táticos, físicos e psicológicos apresentam uma importância considerável para o desenvolvimento desta modalidade. Para além destes fatores, Costill e Wilmore (1994) reforçam também a importância da nutrição no âmbito desportivo em que por vezes o decréscimo no seu desempenho pode estar diretamente relacionado com uma fraca nutrição. Isto leva a concluir que todos estes fatores são de grande importância e, segundo o observado, os atletas de elite apresentam um forte suporte em 3 grandes áreas do treino, técnica no Surf, competição e treino funcional, reforçando a ideia referida anteriormente descrita por Villanueva e Bishop (2005). A nutrição e psicologia são as áreas em que os atletas apresentam um maior défice de apoio mas há que realçar mais uma vez a sua importância e ligação que apresentam para o treino do Surf e não devendo ser excluídas. A fraca incidência nestas duas categorias deve-se ao facto do Surf ser visto maioritariamente como um desporto técnico, fazendo com que os respetivos treinadores deem prioridade a este tipo de fatores e menos importância à psicologia e nutrição.

Em relação à pergunta 8, abordando a questão do treinador, 25 dos surfistas de elite responderam que têm treinador, ao contrário de 2 que afirmam só ter treinador às vezes. Um dos atletas respondeu que só tem treinador aos fins de semana e outro respondeu que só tem treinador quando vem ao continente. De uma forma geral, pode verificar-se que o Surf em Portugal está bem encaminhado neste aspeto, em que 93% da amostra tem um treinador como responsável pela orientação do processo de treino, ideia defendida por Moreira (2005) em que afirma que toda a prática desportiva deve ser orientada por alguém credenciado.

Na pergunta 9, as respostas foram unânimes, na medida em que ninguém pratica mais nenhuma modalidade desportiva, de forma competitiva durante o ano, para além do Surf. Obviamente que estes resultados são positivos para o grupo de treino, na medida em que, se podem focar unicamente numa modalidade, sem ser prejudicados pela participação em treinos ou competições de outras. Assim, seria mais complicado gerir as cargas de treino ao longo da época desportiva, bem como a disponibilidade para os treinos e competições que seria mais reduzida. Por outro lado, a modalidade desportiva poderia ser prejudicial para o Surf, implicando o desenvolvimento de qualidades físicas que não seriam benéficas para o desempenho no Surf, por exemplo.

Na pergunta 10, os atletas foram abordados acerca dos treinos fora de água e, segundo os resultados, verificou-se que todos os atletas fazem algum tipo de treino fora de água para melhorar a sua prestação no Surf. Na opção de resposta aberta, que abordava o tipo de treino a que estavam sujeitos, a grande maioria referiu ginásio (treino físico) e também natação e skate. Corrida, jogos de futebol e ioga, foram outras das opções referidas mas em minoria, com apenas 1 atleta a referir cada uma delas. Assim, de uma forma sintetizada 25 atletas mencionaram treino físico, 6 atletas natação, 8 atletas skate, 1 atleta yoga, 1 atleta corrida, e 1 atleta jogos de futebol. De acordo com Villanueva e Bishop (2005), os atletas de elite estão a proceder corretamente, na medida em que, para além do Surf específico na água, os atletas devem também recorrer ao treino fora de água com o objetivo de melhorar a sua componente física, verificando-se com todos os atletas. Os surfistas de elite também vão de encontro ao referido por Everline (2007), afirmando que é essencial para os surfistas de iniciação ou de elite ter uma base significativa de força de remada, equilíbrio, e bons níveis de condição física geral. Para além do sucedido, verificou-se também que o tipo de treino/exercícios vai de encontro ao referido por estes autores, nomeadamente no que diz respeito ao trabalho físico e trabalho técnico e de equilíbrio através do skate e que apenas uma pequena percentagem não complementa o surf com este tipo de treino, preferindo assim atividades como o ioga, por exemplo. Verificou-se também que os surfistas de elite

treinam em média 3,1h por semana fora de água, em que o valor de maior ocorrência foi de 3h, com um desvio padrão de 1,1.

O treino de preparação para a competição foi abordado na pergunta 13 onde os atletas selecionavam o tipo de treino a que estavam sujeitos. Deste modo, dentro das hipóteses existentes, os atletas consideraram a flexibilidade como o treino mais comum para este tipo de situações, seguindo-se da técnica e força, velocidade, treino cardiovascular e por último repouso/ meditação.

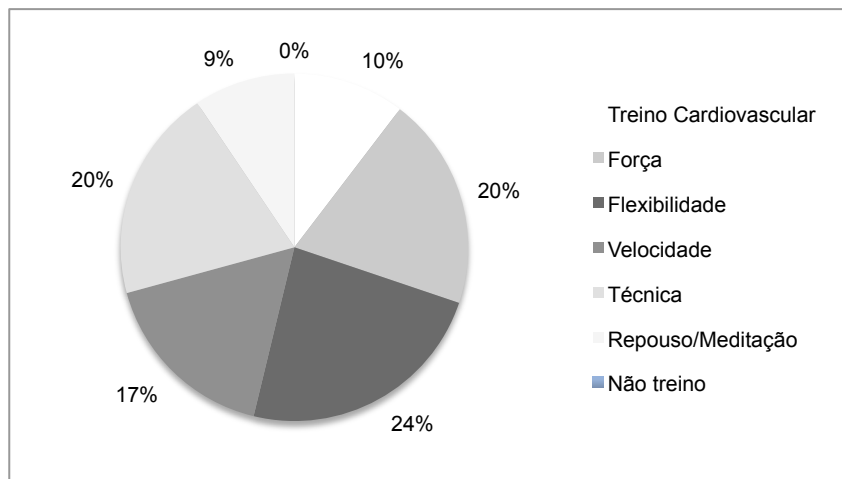


Figura 18 - Tipo de treino como forma de preparação para a competição

Planeamento

Em resposta à pergunta 12, questionando os atletas acerca da existência de um plano de treino por parte dos treinadores, 24 atletas afirmaram a existência de um planeamento enquanto que 1 atleta referiu não ter e 2 não sabem se têm ou não um planeamento de treino. Mais uma vez, os resultados foram positivos, na medida em que vão ao encontro do que é referido por diversos autores, nomeadamente por Everline (2007) e Bompa e Haff (2009), considerando que é necessário ter um planeamento anual que conduz a época desportiva ao longo do ano de forma a maximizar as adaptações fisiológicas, que por sua vez aumentam o desempenho desportivo. Através do planeamento, são geridas um conjunto de variáveis, nomeadamente, o desenvolvimento de capacidades biomotoras e gestão da fadiga, de forma a que o atleta tenha um processo de treino devidamente organizado e controlado. Deste modo, a grande maioria dos atletas vai de encontro ao referido pelos autores, ao contrário de apenas 3 atletas não terem um planeamento devidamente organizado.

Mais uma vez, abrangendo o calendário competitivo, a maioria dos atletas apresenta diferentes objetivos para diferentes períodos de treino, durante o ano. Assim, 14 atletas confirmam a existência de objetivos, 10 atletas responderam não ter e apenas 3 não têm conhecimento de ter ou não ter, como verificado no gráfico abaixo.

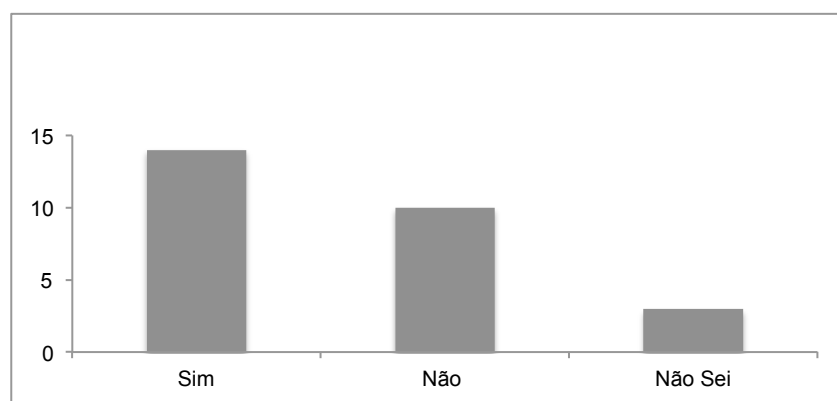


Figura 19 - Presença de objetivos para diferentes períodos de treino

Isto leva a concluir que aproximadamente metade dos atletas de elite têm à disposição uma visão estruturada do treino, em que mais um vez se relaciona com o planeamento da época desportiva defendido por Bompa e Haff (2009), mencionado anteriormente. Pelo contrário, a outra metade afirma não ter objetivos definidos, ou não saber da sua existência, levando a que o processo de treino não seja devidamente organizado com vista à melhoria da sua performance.

Em relação aos períodos do dia em que os atletas treinam, verificou-se que as respostas dos atletas se destacaram para os dois períodos (manhã e tarde) com um total de 15 respostas, como também unicamente só para o período da tarde com um total de 12 respostas.

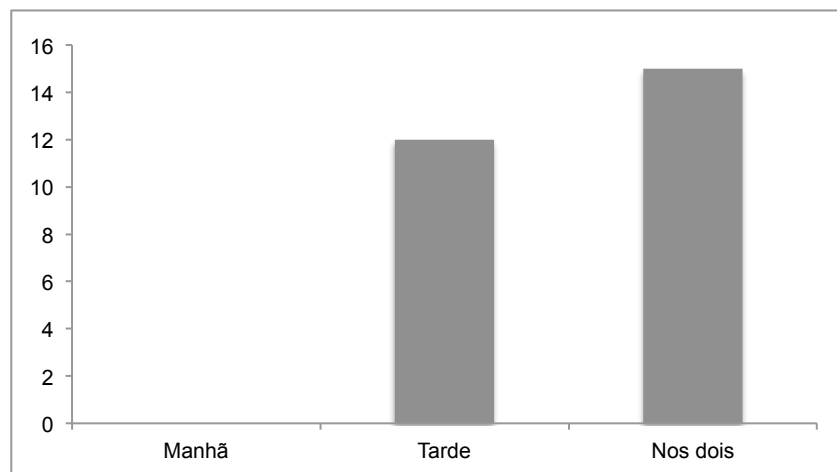


Figura 20 - Períodos dos dias de treino

Isto leva a concluir que os atletas treinam em todas as alturas do dia, com algum destaque para o período da tarde visto que todos se encontram a estudar no ensino básico e secundário, tendo aulas sempre da parte da manhã. Assim, do ponto de vista logístico, o mais comum, dentro destas idades, é comparecer à escola de manhã e da parte da tarde, após as aulas terminarem, comparecer aos treinos de Surf.

A maioria dos atletas afirma também adaptar o planeamento de treino tendo em conta os períodos com a ondulação adequada com um total de 19 respostas a favor e 8 contra, daqueles que dizem não o fazer. Mais uma vez a maioria dos resultados são positivos, tendo em conta o que foi referido por Bompra e Haff (2009).

Dos 27 atletas, 25 afirmam que o plano de treino a que estão sujeitos os prepara para a época competitiva do Surf, ao contrário de apenas 2, que referiram que não prepara e outro que referiu não saber, respetivamente. Em relação aos que responderam que sim, as opiniões diversificaram-se na justificação da pergunta de resposta aberta. Assim, a maioria dos atletas afirma que o plano de treino os prepara para a época competitiva, visto que sentem melhorias ao nível físico, nomeadamente na componente de flexibilidade, velocidade e resistência, e também ao nível psicológico, especialmente ao nível da motivação. Para além destes fatores, outros atletas reforçaram também o fator técnico, sentindo alguma evolução na execução de manobras como também na fluidez com que estas são executadas. A evolução mais rápida, a melhoria dos resultados e a formação de um melhor competidor foram outros dos pontos referidos pelos atletas de elite, no que diz respeito aos benefícios do plano de treino. Em relação às opiniões contrárias, o atleta que referiu negativamente, afirma que o treinador não o prepara para o ano competitivo como também o atleta que referiu “não sei” afirma que como não tem treinador, não tem um regime de treino regular fazendo com que se sintam mais descontraído para os campeonatos. Como síntese final desta pergunta, pode concluir-se que a grande maioria dos atletas já apresenta um plano de treino, como também são capazes de reconhecer os resultados positivos que este é capaz de desenvolver. Os atletas apresentam, assim, uma cultura de treino atual, devidamente estruturada e organizada com vista à melhoria do seu desempenho. Em relação ao atleta que respondeu negativamente pode referir-se que o seu treinador não apresenta formação nem competência suficiente para orientar um atleta a longo prazo e o outro atleta, não apresentando um treinador devidamente qualificado, obviamente que não segue nenhum plano de treino, limitando-se a seguir os seus ideais, instintos e as suas maiores influências no mundo do Surf.

Sinópsse

Como conclusão, verifica-se que, de uma maneira geral, os resultados são considerados positivos, tendo em conta que se está a abordar uma modalidade que está no início do seu desenvolvimento no que toca a estes fatores. Deste modo, verifica-se que a grande maioria dos atletas já apresenta um treinador como responsável do processo de treino, como também já apresentam um plano para a época desportiva. Para além disto, os atletas já valorizam o treino complementar ao Surf, nomeadamente a componente do treino físico, deixando assim de parte a não existência deste tipo de trabalho, treinando em média 3h por semana fora de água. De um modo geral, é também bastante positivo o tempo total que os atletas dedicam por semana ao Surf, com uma média total de 6 dias, o que se torna bastante vantajoso no que toca ao seu desenvolvimento. Deste modo, os atletas de elite encontram-se bem encaminhados para o futuro, na medida em que estão a ir de encontro às necessidades da modalidade no que diz respeito aos seus conteúdos fundamentais, como referido por Villanueva e Bishop (2005).

Área 3 - Participação no Contexto Competitivo

Metodologia

Estipulou-se a observação de um grupo de treino, durante a última etapa de um circuito Nacional, na qual apenas poderiam participar os 16 melhores atletas de cada escalão. Na competição, o grupo estava composto por 2 atletas, Sub-14 e Sub-16, e 1 treinador, todos do sexo masculino. Ambos os atletas tinham objetivos a cumprir nesta última etapa, na medida em que, o atleta A tinha como objetivo alcançar o primeiro lugar do circuito e o atleta B tinha como objetivo não piorar a sua posição no ranking, mantendo o lugar atual. Assim, o atleta A teria de vencer esta competição para se sagrar campeão do circuito e o atleta B teria de obter um resultado superior em relação aos seus adversários mais próximos, vencendo o 4º e 5º classificados do *ranking* nesta etapa. Caso conseguisse, ficaria colocado na 3ª posição final do ranking do circuito. Este objetivo deve-se também ao facto de, matematicamente, já não ser possível alcançar a primeira ou segunda posição do *ranking*. Está, assim, representada abaixo a situação atual e objetivos de cada um dos atletas.

Tabela 8 - Escalão de participação, situação atual e objetivos finais no circuito

	Escalão de participação	Situação Atual	Objetivos na competição	Objetivos Finais no Circuito
Atleta A	Sub-16	2º lugar no Ranking (3415 Pts)	Alcançar o 1º Lugar (1000 Pts)	Alcançar o 1º lugar tornando-se campeão Nacional
Atleta B	Sub-14	3º lugar no Ranking (2840 Pts)	Ficar à frente do 4º e 5º classificados do Ranking	Manter a 3ª posição

Para a recolha de dados, utilizaram-se quatro fichas de observação distintas: ficha de observação do aquecimento (Apêndice 3), retorno à calma (Apêndice 4), ondas (Apêndice 5) e comportamentos (Apêndice 6). Na ficha do aquecimento e retorno à calma, o registo era feito através do tipo de movimento bem como a sua duração. Na ficha das ondas eram registadas todas as manobras executadas em cada onda, a duração da onda e em que instante foi apanhada e também a pontuação final. Por último, a ficha de observação de comportamentos tinha como objetivo o registo de todos os comportamentos dos atletas fora de água, ao longo de todos os dias de prova, classificando-os de forma positiva ou negativa. Assim, a Figura 21, mostra uma sequência de acontecimentos, típica de uma situação de competição, em que, cada ficha de observação será utilizada em cada momento específico representado

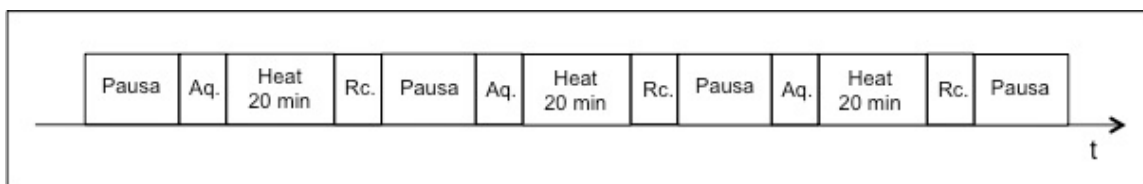


Figura 21 - Diversas fases ao longo do dia de prova

No máximo, cada atleta participaria em três momentos de bateria, caso chegassem à final, intercalados com períodos de aquecimento, retorno à calma e pausa. Deste modo, utilizar-se-ia a ficha de comportamentos nos momentos de pausa, a ficha do aquecimento e retorno à calma nos seus momentos específicos, antes e depois da bateria, respetivamente, e a ficha de ondas era utilizada em cada bateria.

Posto isto, no final do campeonato, todos os pontos críticos estariam registados para retirar todas as conclusões acerca do desempenho dos atletas, descrevendo os pontos fortes e os pontos fracos de todos os dias de prova que influenciaram os seus objetivos e resultados finais.

Recursos Humanos, Recursos Materiais e Procedimentos

Com vista a antecipar a competição, é necessário realizar o respetivo planeamento de todos os recursos necessários, para que esta ocorra de forma programada e controlada, evitando assim as típicas situações inesperadas. Assim, a preparação do campeonato pode ser dividida em recursos humanos - sendo todos os membros necessários para que a competição aconteça - os recursos materiais - considerando todo o equipamento necessário para a competição - e por último os procedimentos a efetuar antes da competição. Na Tabela 9 estão representados todos estes recursos e procedimentos, de forma sintetizada.

A Tabela 9 está assim organizada em função dos recursos humanos em que cada um deles tem as respetivas funções a executar antes do campeonato. Deste modo, para que a competição ocorra de forma controlada, para o grupo de treino, devem ser cumpridos todos os procedimentos referidos, bem como a confirmação de todos os recursos necessários mencionados anteriormente. Pode, assim, admitir-se que caso todos estes pontos sejam confirmados a probabilidade da competição acontecer com sucesso e de forma organizada é bastante elevada. É claro que, por vezes, ocorrem situações inesperadas, causadas por outras estruturas organizativas, que prejudicam o grupo de treino, sem este ter causado uma influência sobre elas. Assim, se o grupo garantir toda a organização mencionada anteriormente, terá mais tempo para resolver os problemas inesperados de causas distintas.

Em relação à tabela apresentada, é de realçar o grau de importância de cada um dos pontos, em que os mais importantes serão abaixo desenvolvidos e explicados, tendo uma influência direta na modalidade. É considerado o número de pranchas e de *leash* um fator importante no que toca à competição. Em especial os atletas não podem ter à disposição uma única prancha visto que durante a bateria a prancha pode sofrer um acidente e partir. Assim, o atleta garante sempre a prancha de substituição, que deve estar devidamente equipada com um *leash*, também suplente. Esta prancha suplente deve também estar o mais próximo possível da zona de rebentação das ondas, para diminuir o esforço e o desgaste físico do surfista para trocar de prancha. Deste modo, cada atleta deve levar para a prova, no mínimo, 2 pranchas e 2 *leash* para prevenir qualquer acidente. A mesma coisa deve acontecer com os fatos isotérmicos, especialmente em dias frios.

Tabela 9 - Recursos humanos, recursos materiais e procedimentos na competição

Recursos Humanos	Treinador	Atleta
Recursos Materiais	1 prancha + 1 leash	2 ou mais pranchas + 2 ou mais leash
	1 Fato isotérmico	3 ou mais Fatos isotérmicos
	1 Protetor Solar	1 barra de Wax
	1 Batom solar	1 Protetor Solar
	1 Chapéu	1 Batom solar
	1 Toalha	1 Chapéu
	1 Relógio	1 Toalha
	1 Impermeável	1 Relógio
	1 Casaco quente	1 Impermeável
	Água	1 Casaco quente
	Alimentação	Água
	1 Câmara de Filmar (bateria carregada e memória vazia)	Alimentação
	1 Máquina Fotográfica	
	1 Tripé	
	1 Caneta	
	Folhas de Registo	
	Informação das baterias	
	1 Kit Primeiros Socorros	
	1 Documento com informação das previsões (ondulação, vento, marés, período)	
Procedimentos	Análise das condições locais (estacionamento da viatura, restaurantes, posto médico).	Preparação de todo o material no dia anterior.
	Verificação da hora do check-in.	Estar 10 min antes da hora combinada, no local de encontro com o treinador.
	Verificação da hora das baterias dos atletas.	
	Marcação da Hora e Local de partida.	
	Avisar os atletas e os pais, da hora e local de partida.	

Os atletas necessitam de manter a temperatura corporal e vestir um fato molhado na próxima bateria, não é de todo a melhor opção visto que existirá uma diminuição da temperatura, provocando a sensação de frio. No inverno, ir para a bateria com frio, com o tempo frio e com a água fria, o atleta não entra a 100% das suas capacidades. O relógio é uma ferramenta também essencial para os atletas e treinador, para ambos poderem

gerir o tempo da bateria, tomando as respetivas decisões nos momentos certos. Para o treinador, a câmara de filmar e a folha de registo são utensílios fundamentais para dar o *feedback* aos atletas após a bateria, mostrando as respetivas imagens das ondas surfadas e registando os pontos críticos do desempenho dos atletas. Em relação aos procedimentos mencionados, todos eles são bastante importantes sobretudo no que diz respeito à pontualidade evitando os atrasos dos atletas à hora do *check in*, e nas piores das hipóteses chegar atrasados à bateria.

Resultados

De uma maneira geral, o campeonato decorreu de uma forma organizada e controlada para o grupo de treino, em ambos os dias. Apesar disso, os resultados não foram os melhores, em que só o atleta B cumpriu os objetivos propostos para a competição e para o circuito, vencendo o 4º e 5º classificados, terminando no 5º lugar da competição e no 3º lugar do ranking final do circuito. Já o atleta A, não conseguiu alcançar os objetivos finais, sendo eliminado da competição precocemente, terminando o campeonato em 5º lugar e ficando assim colocado na 2ª posição do *ranking* final do circuito, tornando-se vice campeão.

Condições do mar

De acordo com a organização do campeonato, e em termos geográficos, a principal onda recorrida para a realização da prova foi um *point break* de direita, mas em algumas situações, resultantes da influência da maré, recorreu-se a outro pico de rebentação mais próximo, um *reef break* de direita e esquerda, representados na Figura 22.



Figura 22 - Locais da prova

De uma maneira geral, as condições do mar estiveram boas, com as ondas a rondar o tamanho de 1m de altura, sem vento. Ambas as ondas apresentaram-se com uma rebentação do tipo vertente, em que no *point break* resultava uma onda bastante

comprida, ao contrário do *reef break*, que tinha um comprimento de onda mais curto. Segundo o que foi verificado, quando a maré estava no estado de baixa-mar, recorria-se ao *point break* de direita e, pelo contrário, sempre que a preia-mar estava presente, a organização alterava a zona de prova para o *reef break*.

Condições de prova

As condições de prova consistiam em baterias de 20 minutos, excepto a final que tinha a duração de 25 minutos. As baterias eram compostas por 4 atletas, em que os dois primeiros apuravam-se para a ronda seguinte e os dois últimos eram eliminados da prova. Os atletas poderiam apanhar no máximo 10 ondas, das quais contabilizavam apenas as 2 melhores para a pontuação final. Para chegar ao pico de rebentação, os atletas tinham um tempo estimado de 5 minutos.

Recursos Humanos, Recursos Materiais e Procedimentos

Em relação a este ponto, verificou-se que grande parte dos requisitos necessários foram cumpridos, excepto algumas exceções. Em primeiro lugar, todos os recursos humanos estiveram presentes no campeonato, como também se verificou a confirmação de todos os procedimentos realizados, levando todo o grupo de treino a chegar à praia, a tempo e horas, bem antes do início da competição. O grupo tinha, assim, todos estes procedimentos controlados principalmente o horário do *check-in* e o horário das baterias dos atletas. De acordo com os recursos materiais, verificou-se que o treinador tinha todos os recursos necessários para a competição, ao contrário dos atletas que tiveram algumas ausências importantes, nomeadamente ao nível das pranchas e fatos.

O atleta A levou para os dias de prova apenas 1 fato isotérmico, não sendo o mais aconselhado visto que, ao estar a vestir um fato molhado, contraria-se um dos princípios do aquecimento, que é o aumento da temperatura corporal. Assim, quando o atleta iniciar o aquecimento, a sua sensação de frio será maior do que se vestisse um fato seco e, vestir um fato molhado, não só causará uma maior vasoconstrição como também algum desconforto e aumento da tonicidade muscular. Claro que o problema agrava-se quando se está perante um clima frio e água do mar fria. O mesmo não se verificou com o atleta B, que levou para os dias de prova dois fatos isotérmicos, diminuindo assim este efeito prejudicial à sua performance, mas mesmo assim, não cumpriu os requisitos mínimos de três fatos. São considerados três fatos porque é necessário ter um fato seco para cada bateria. Nos campeonatos em que o atleta participa em mais do que três baterias, pode utilizar o fato que recorreu na primeira bateria, que nessa altura, já estará seco.

Em relação às pranchas, verificou-se o contrário, na medida em que o atleta A tinha à disponibilidade 3 pranchas (5'4, 5'7, 5'9) e 2 *leash*, enquanto o atleta B levou apenas 1 prancha (5'2) e 1 *leash*. Acontece que o atleta B não teria uma prancha de substituição, ou seja, caso acontecesse algum acidente e por alguma razão a prancha partisse, o atleta ficaria sem material de recurso, tendo de competir provavelmente com uma prancha de outro atleta e com outras características, com as quais não estaria habituado a fazer *Surf*. Isto, obviamente, leva também a uma diminuição da performance do atleta, a não conseguir por em prática aquilo que tinha previsto. Deste modo, cada atleta deve levar para os dias de competição 2 pranchas e 2 *leash*, no mínimo, prevenindo qualquer acidente e garantindo sempre a prancha de substituição. Obviamente que nos dias em que o mar está com ondas com rebentação do tipo cavada ou mergulhante, ou com uma elevada intensidade de rebentação, o risco e a probabilidade de acontecer algum

acidente com as pranchas é maior, o que leva a concluir que quanto mais pranchas os atletas levarem para a competição menos riscos correrão de ficar sem material para competir.

Segundo o observado, foram estas as principais falhas identificadas ao nível do planeamento da competição, em relação à confirmação de todos os recursos e procedimentos necessários. Apesar de grande parte destes recursos estarem presentes, estes por vezes não são utilizados da melhor forma em que, não basta ter todos os recursos à disponibilidade, como também é necessário saber utiliza-los nas alturas certas da melhor maneira, como se poderá verificar mais à frente.

Sequência dos dias de prova

A competição teve a duração de dois dias de prova, em que o check-in ficou marcado para as 7.00h da manhã, com arranque da competição previsto para as 7:30h, em ambos os dias. O grupo de treino chegou à praia às 6:30h da manhã, com grande tempo de antecedência em relação à hora do check-in. O grupo de treino estava assim composto, mas com grandes diferenças ao nível da sequência de prova dos dois atletas, na medida em que, com o decorrer da prova o atleta A competiu apenas no 1º dia, sempre no *point break* e o atleta B competiu nos dois dias de prova, sempre no *reef break*. Deste modo, os dois atletas competiram em picos completamente diferentes, com características distintas, levando o treinador a ter de interpretar o mar em dois tipos de condições, definindo a estratégia para cada um deles.

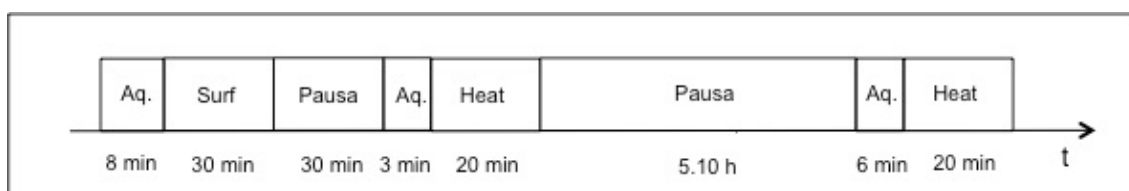


Figura 23 - Primeiro dia de prova - Atleta A

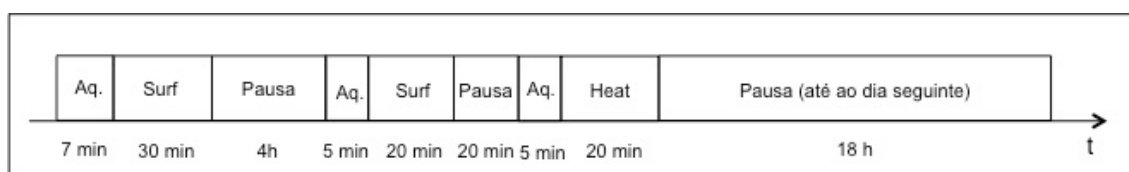


Figura 24 - Primeiro dia de prova - Atleta B

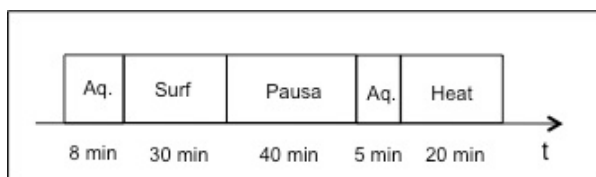


Figura 25 - Segundo dia de prova - Atleta B

Como verificado nas figuras anteriores, o atleta A teve um dia de prova mais exigente do que o atleta B, visto que realizou 2 baterias no mesmo dia, ao invés do atleta B que teve de competir apenas uma única vez, no 1º dia. O atleta B teve um acontecimento inesperado, visto que uma hora antes da 2ª bateria a organização do campeonato decidiu alterar a zona de prova do *point break*, para o *reef break*. Posto isto, o treinador tomou a decisão imediata de alertar o seu atleta para vestir o fato e ir realizar uma sessão de Surf no novo pico definido para a prova. Este pico foi também a zona de prova do segundo dia de competição.

De acordo com o observado, pode também verificar-se que existiu sempre um aquecimento antes de cada bateria. Nas figuras acima apresentadas estão também identificados momentos de Surf que fazem parte da componente específica de alguns aquecimentos. Apenas foram colocados separadamente para identificar através das imagens quais foram os aquecimentos que tiveram uma componente específica mais presente. Ao contrário dos aquecimentos, não foi identificado nenhum momento de retorno à calma.

Pode também observar-se que ambos os atletas realizaram apenas 2 baterias cada um, ficando assim eliminados na segunda bateria, correspondente às meias-finais, ficando impedidos do acesso à final. Tendo sempre como referência a sequência de prova anterior, cada um dos momentos apresentados será comentado individualmente mais à frente.

Aquecimento

O aquecimento é considerado fundamental como forma de preparação do corpo para a atividade, e segundo Alter, este promove diversas adaptações das quais se destacam o aumento da temperatura do corpo e dos tecidos, do fluxo sanguíneo, dos ritmo cardíaco, da velocidade do processo metabólico, da velocidade de transmissão dos impulsos nervosos, do processo de inervação recíproca e da capacidade para o trabalho físico. O aquecimento permite também a diminuição da viscosidade e tensão muscular, como também melhora a extensibilidade do tecido conjuntivo e rendimento psicológico. Assim, longo da duração do campeonato existem dois momentos principais que envolvessem o aquecimento. O primeiro momento do dia, antes da sessão de *Surf*, com o objetivo de adaptação ao mar e sempre antes de cada bateria. Por esta lógica, os aquecimentos teriam de ser diferentes, em que o primeiro aquecimento do dia deve ser mais completo, no que diz respeito à duração, número de exercícios e número de repetições de cada exercício. Os aquecimentos que se seguem, antes de cada bateria, ao longo do dia de prova, devem ser mais curtos e não tão grandes como o primeiro, diminuindo todas as características referenciadas anteriormente do primeiro aquecimento do dia. Deste modo, estão apresentados abaixo todos os aquecimentos presentes durante os dois dias de competição, detalhados com a sua duração e tipos de movimentos de cada um deles.

Atleta A 1º aquecimento do dia (38 min aprox.)

Movimentos:

Corrida (5 min);

Corrida + Joelhos ao peito;

Corrida + Calcanhares ao glúteo;

Corrida + 3 Impulsões verticais;

Corrida + 4x Simulação de lançamento tipo bowling (mão direita e esquerda);

Rotação da cabeça (0.10 min);
Flexão lateral da cabeça (0.05 min);
Flexão e Extensão da cabeça (0.05 min);
Elevação e Depressão da Omoplata (0.05 min);
Rotação dos membros superiores(MS) para a frente e para trás (0.25 min);
Flexão e Extensão dos MS alternadas (0.25 min);
Rotação do tronco (0.05 min);
Rotação da bacia (0.10 min);
Rotação dos joelhos (0.20 min);
Rotação dos pulsos e tornozelos (0.20 min);
Surf (30 min).

Atleta A 1ª bateria (3min aprox.)

Movimentos:

Corrida (2 min);
Rotação da cabeça (0.05 min);
Elevação e Depressão da Omoplata (0.05 min);
Rotação dos membros superiores(MS) para a frente (0.25 min);
Flexão e Extensão dos MS alternadas (0.25 min);

Atleta A 2ª bateria (6 min aprox.)

Movimentos:

Corrida (5 min);
Corrida + Joelhos ao peito;
Corrida + Calcanhares ao glúteo;
Corrida + 1 Impulsão vertical;
Corrida + 2x Simulação de lançamento tipo bowling (mão direita e esquerda);
Corrida + 1 Impulsão vertical (0.10 min).
Rotação do pescoço (0.10 min);
Elevação e Depressão da Omoplata (0.10 min);
Rotação dos MS para a frente (0.20 min);
Simulação do movimento de *Top Turn* com os MS (0.20 min).

Atleta B 1º aquecimento do 1º dia (37 min aprox.)

Movimentos:

Corrida (6 min);
Corrida + Joelhos ao peito;
Corrida + Calcanhares ao glúteo;
Corrida + 2 Impulsões verticais;
Corrida + 6x Simulação de lançamento tipo bowling (mão direita e esquerda);
Rotação da cabeça (0.10 min);
Flexão e Extensão da cabeça (0.05 min);
Elevação e Depressão da Omoplata (0.05 min);
Rotação dos membros superiores(MS) para a frente e para trás (0.25 min);
Flexão e Extensão dos MS alternadas (0.25 min);
Rotação do tronco (0.05 min);
Simulação do movimento de *Top Turn* com os MS (0.25 min).
Rotação dos joelhos (0.20 min);
Rotação dos pulsos e tornozelos (0.20 min);
Surf (30 min).

Atleta B 2º aquecimento do 1º dia (22 min aprox.)

Movimentos:

Corrida (1 min);
Corrida + Rotação dos MS para a frente;
Corrida + 1 Impulsão vertical;
Corrida + 2x Simulação de lançamento tipo bowling (mão direita e esquerda);
Rotação da cabeça (0.5 min);
Rotação dos membros superiores (MS) para a frente e para trás (0.25 min);
Simulação do movimento de *Top Turn* com os MS (0.30 min);
Surf (20 min).

Atleta B 1ª bateria (5 min aprox.)

Movimentos:

Corrida (3.50 min);
Corrida + Rotação dos MS para a frente;
Corrida + 1 Impulsão vertical
Corrida + Simulação de lançamento tipo bowling (mão direita e esquerda);
Rotação da cabeça (0.10 min);
Flexão e Extensão da cabeça (0.10 min);
Elevação e Depressão da Omoplata (0.10 min);
Simulação do movimento de *Top Turn* com os MS (0.40 min);

Atleta B 1º aquecimento do 2º dia (38 min aprox.)

Movimentos:

Corrida (5 min);
Corrida + Joelhos ao peito;
Corrida + Calcanhares ao glúteo;
Corrida + 2 Impulsões verticais;
Corrida + 4x Simulação de lançamento tipo bowling (mão direita e esquerda);
Rotação da cabeça (0.10 min);
Flexão e Extensão da cabeça (0.10 min);
Rotação dos membros superiores (MS) para a frente e para trás (0.30 min);
Flexão e Extensão dos MS alternadas (0.25 min);
Rotação do tronco (0.10 min);
Simulação do movimento de *Top Turn* com os MS (0.25 min).
Rotação dos joelhos (0.15 min);
Rotação dos pulsos e tornozelos (0.20 min);
Surf (30 min).

Atleta B 2ª bateria (5 min aprox.)

Movimentos:

Corrida (3.30 min);
Corrida + Rotação dos MS para a frente;
Corrida + 1 Impulsão vertical;
Corrida + Simulação de lançamento tipo bowling (mão direita e esquerda);
Rotação da cabeça (0.10 min);
Flexão e Extensão da cabeça (0.10 min);
Elevação e Depressão da Omoplata (0.10 min);
Simulação do movimento de *Top Turn* com os MS (0.40 min);

Segundo o observado e abordando a questão do primeiro aquecimento do dia, em relação à duração, esta está correta, do ponto de vista bibliográfico, na medida em que, os três aquecimentos rondaram os 38 minutos, estando no intervalo anteriormente mencionado, de 10 a 40 minutos por Moreira (2005). Apesar disso, é de realçar a duração excessiva da fase de aquecimento específico (Surf), com a duração de 30 minutos. Sabendo que uma bateria dura 20 minutos o aquecimento específico não deve exceder esse valor. Verificou-se também, de uma maneira geral, uma componente articular curta, de reduzida duração e com poucas repetições, em que os movimentos apresentados estão corretos mas alguns deles deveriam ter um número de repetições superior, de maneira a ir de encontro ao referido por Moreira (2001), em que as repetições devem rondar o mínimo de 5. Os primeiros aquecimentos do dia cumpriram também os três princípios mencionados anteriormente de ativação, mobilização e adaptação.

Em relação ao segundo aquecimento do 1º dia, por parte do atleta B, teve como objetivo, em particular a parte específica, a adaptação às condições do novo local de prova. Mais uma vez destaca-se a curta duração da fase de mobilização.

De acordo com os aquecimentos, antes de cada bateria, todos, à exceção de 1, cumpriram com os 5-10 minutos mencionados na publicação anterior, como também todos terminaram 5 min antes da bateria. Apesar destes fatores, os movimentos realizados em cada um deles não foram os mais adequados a esta fase, na medida em que no aquecimento deveriam abundar alguns movimentos específicos da modalidade, como por exemplo o equilíbrio na perna da frente com o centro de gravidade por baixo do pé da frente.

De uma maneira geral, a estrutura e constituição dos aquecimentos nos dias de competição está correta. Há que de realçar, do ponto de vista positivo o facto dos atletas terem um padrão de aquecimento a seguir nestes dias, planeado anteriormente, mas pelo facto de não ter sido facultado, não foi possível estabelecer a comparação entre o que estava planeado e o que se verificou.

Baterias

Atleta A

Na primeira bateria analisada, correspondente aos quartos de final, o atleta cumpriu o objetivo principal de transitar para a bateria seguinte. Apesar do resultado positivo, não foi de todo uma bateria positiva do ponto de vista do desempenho técnico e tático, visto que aconteceram algumas falhas nestes dois aspetos. Em primeiro lugar destacaram-se falhas técnicas em algumas manobras, nomeadamente no *Top Turn*, na medida em que, a sua prancha não estava totalmente na vertical neste tipo de manobra. A viragem no topo da onda tinha assim pouca radicalidade e verticalidade, influenciando diretamente as pontuações, como se pode verificar na Tabela 10. Aos 8 minutos o atleta cometeu uma falha tática ao apanhar uma onda da zona de *inside*, com muito baixo potencial, levando-o logo depois a perder as ondas do *set* que quebraram imediatamente a seguir. Deste modo, demorou imenso tempo a chegar ao *outside*, apanhou poucas ondas e com isto perdeu a oportunidade de apanhar as maiores e melhores ondas da bateria, não estando de facto em sintonia com o ritmo do mar. Devido a todos estes fatores os scores foram bastante baixos em que a melhor onda rondou a casa dos quatro pontos, mas como também os outros competidores não apresentaram surf de qualidade, o atleta conseguiu assim o apuramento para a próxima bateria. Há que realçar também, do ponto de vista positivo o facto do atleta procurar e apanhar ondas logo no início da bateria, de maneira a

garantir uma boa pontuação, com alguma antecedência, de modo a não faltar a onda de backup no final da bateria.

Tabela 10 - Primeira bateria - Quartos de final - Atleta A

Nº de onda	Classificação	Manobras	Duração (seg)	Instante (min)	Posição final
1	1 Pts – Muito Pobre	Cutback (CB)	2	3.22	2
2	3 Pts - Pobre	CB/ Top Turn (TT)	5	6.13	
3	2.25 Pts - Pobre	CB/ CB/ Reentry (R)	6	8.00	
4	4.35 Pts – Razoável	CB/ TT x3 / CB x2/ R	15	16.35	

Na segunda bateria do dia, correspondente às meias finais, o atleta melhorou em alguns aspetos nomeadamente no número de manobras por onda e também na escolha de ondas. Assim, executou mais manobras por onda como também não cometeu erros do ponto de vista tático semelhantes aos da bateria anterior. Apesar disto existiram outros fatores que o prejudicaram tais como o número muito reduzido de ondas que apanhou, bem como, a fraca técnica de execução de manobras, tal como se verificou na bateria anterior. Deste modo, uma das grandes diferenças entre o atleta e os outros competidores estava na verticalidade das manobras, em que, neste, a prancha não chegaria à posição vertical e os outros estavam constantemente a aplicar os princípios da verticalidade e radicalidade nas manobras. Como também foi referido anteriormente, apanhar unicamente três ondas numa bateria é muito pouco provável, para um atleta conseguir passar para a fase seguinte. Assim, segundo o que foi observado o grande fator prejudicial foi de facto não ter aplicado os princípios referidos anteriormente nas manobras do tipo *top turn*. Caso o atleta tivesse aplicado estes princípios, seguramente teria passado para a bateria seguinte devido ao elevado número de manobras que fez em duas das ondas pontuadas que poderiam, desta forma, chegar à casa dos 7 pontos, ou mais. Outro fator que o prejudicou foi também o facto de ter não ter completado a última manobra da última onda decisiva, prejudicando assim o seu score. Posto isto, o atleta terminou a bateria na terceira posição, ficando eliminado nesta fase.

Tabela 11 - Segunda bateria - Meias finais - Atleta A

Nº de onda	Classificação	Manobras	Duração da Onda (seg)	Instante (min)	Posição final
1	4.25 Pts – Razoável	CB x6/ TT x4	12	1.08	3
2	2.25 Pts- Pobre	TT x4	8	11.42	
3	5.75 Pts – Razoável	TT x4/ CB x2 / R	15	14.56	

Atleta B

Na sua primeira bateria o atleta não teve quaisquer dificuldades, nem grande oposição por parte dos adversários levando-o a alcançar o primeiro lugar, passando assim para a próxima fase com alguma facilidade. Positivamente destaca-se o facto de estar em sintonia com o ritmo do mar, conseguindo assim apanhar as melhores ondas da bateria efetuando as manobras necessárias, na zona crítica da onda.

Apesar de tudo isto a técnica de execução das manobras não foi a melhor originando scores pouco apelativos, que resultaram também do facto de não ter completado algumas manobras

Tabela 12 - Primeira bateria - Quartos de final - Atleta B

Nº de onda	Classificação	Manobras	Duração da Onda (seg)	Instante (min)	Posição final
1	1.50 Pts – Muito Pobre	CB	2	7.09	1
2	5.17 Pts – Razoável	CB/ TT / CB	6	9.02	
3	3.33 Pts - Pobre	CB / R	7	14.50	
4	2.00 Pts – Muito Pobre	CB x2	6	15.57	
5	4.40 Pts – Razoável	CB x2/ R	8	19.20	

Na sua segunda bateria, o atleta acabaria por ficar eliminado da competição ao alcançar um terceiro lugar. Nesta bateria não existiram quaisquer dúvidas entre o desempenho de todos os atletas visto que, dois dos outros foram mais fortes e consistentes quer ao nível da seleção de ondas, quer ao nível da técnica de execução de manobras. Deste modo, o atleta cometeu muito erros táticos ao remar e apanhar ondas sem qualquer potencial para obter um bom score, como também efetuou manobras com pouco potencial. Contrariando estes fatores os outros atletas apanharam as melhores ondas da bateria como também fizeram mais manobras por onda e manobras de grande qualidade técnica o que os destacou para os lugares cimeiros. Assim, o grande fator crucial foi o facto de não estar em sintonia com as ondas, apanhando as ondas com muito pouco potencial o que o levou a deixar escapar todas as boas ondas do set que eram as únicas em que seria possível fazer scores elevados.

De uma maneira geral, ambos os atletas estiveram longe do esperado, visto que não conseguiram alcançar os seus objetivos. Assim, segundo o que foi verificado as melhores ondas dos dois atletas não passaram da casa do razoável, em que as suas pontuações estavam constantemente abaixo deste patamar. Como sugestão para o processo de treino que se segue, aconselham-se vários tipos de trabalho, que incidam na técnica de execução de manobras e na tática de competição. A técnica de execução de manobras necessita de ser reforçada, nomeadamente as manobras realizadas no topo da onda. O *top turn* é uma delas, sendo necessário trabalhar a verticalidade da prancha, ou seja, no momento em que a prancha se encontra no topo da onda, esta necessita de estar perpendicular em relação ao ombro da onda. Deste modo o nariz da prancha fica direcionado para cima em direção ao céu. Não esquecer também que esta manobra deve ser trabalhada sempre na zona crítica da onda (bolsa), com vista a aumentar a pontuação final. Para ajudar a alcançar esta posição desejada, é também necessário algum trabalho

de flexibilidade ao nível da rotação do tronco, pois este movimento é um fator crucial neste tipo de manobras.

Tabela 13 - Segunda bateria - Meias finais - Atleta B

Nº de onda	Classificação	Manobras	Duração da Onda (seg)	Instante (min)	Posição final
1	0.75 Pts – Muito Pobre	-	2	3.05	3
2	2.50 Pts - Pobre	CBx 2/ R	6	5.00	
3	0.75 Pts – Muito Pobre	-	3	8.52	
4	2.60 Pts - Pobre	R	6	9.44	
5	3.10 Pts – Pobre	CB x2/ R	6	14.04	

Do ponto de vista tático é necessário melhorar a conciliação do ritmo dos atletas com o ritmo das ondas, em que, segundo o que se verificou, não foi o melhor. Em duas das baterias os atletas tentaram apanhar ondas sem qualquer potencial, ondas estas que rebentavam na zona do *inside*, e que facilmente eram identificadas como ondas fracas. Aconselha-se assim, a uma melhor observação do mar antes da bateria, focando estes pequenos pormenores que fazem a diferença no final.

Existiu também um número reduzido de ondas apanhadas, especialmente pelo atleta A, em que no treino pode ser trabalhado através de exercícios que envolvam um determinado tempo, e que o atleta durante esse tempo, apanhe um elevado número de ondas. Transferindo isto para a competição, é necessário treinar a simulação de baterias evidenciando estes fatores. Por exemplo sujeitar os atletas a uma limitação temporal de 20 minutos na qual têm de apanhar 10 ondas.

Do ponto de vista positivo, destaca-se o facto de ambos procurarem pontuar, de forma considerável, logo no início da bateria, verificando-se através do instante em que apanharam a primeira onda, variando do 1º minuto aos 7º minuto aproximadamente.

Durante os tempos de bateria existiu também o esquecimento da prancha de substituição por parte dos dois atletas. O atleta A tinha a prancha de substituição na viatura, no parque de estacionamento, bem longe da área de prova. Obviamente que não é neste local que a prancha de substituição faz falta, mas sim no local mais próximo à zona de rebentação, devidamente equipada com *wax* e *leash* respetivo, pronta para ser utilizada a qualquer momento, tal como se pode verificar na Figura 26 e 27.



Figura 26 - Local para a prancha de substituição - *point break*



Figura 27 - Local para prancha de substituição - reef break

O mesmo se verificou com o atleta B, mas pela razão de não ter uma segunda prancha para levar para o campeonato, para servir como prancha de substituição. Deste modo, caso as pranchas partissem, o atleta A teria de esperar algum tempo para que alguém lhe levasse a prancha ao local, fazendo-o perder, desnecessariamente, tempo da bateria e o atleta B nem sequer tinha esta hipótese e alguém teria de encontrar uma prancha, à última da hora, para este terminar a bateria e caso seguisse em frente na prova, utilizar nas baterias seguintes.

Em relação ao treinador, destaca-se de forma positiva, o facto de antes de cada bateria, estar com os seus atletas orientando-os e esclarecendo a estratégia de competição de cada um deles.

Esteve também, sempre com atenção ao mar e ao desempenho dos seus atletas, filmando todas as suas ondas para mais tarde, após terminar a bateria, dar o respetivo feedback acompanhado com a análise de vídeo. Do ponto de vista positivo há que referir também a sua posição correta na praia, devidamente bem colocado em relação ao sol, ao pico e ao sentido de rebentação das ondas, em todos os momentos de bateria, garantindo sempre o melhor local para filmar.

A meu ver, poderia também ter à disposição algumas folhas de registo para poder relembrar e comentar com os atletas alguns momentos cruciais passados durante a bateria, evitando que esses momentos, por razões diversas, caíam no esquecimento e não sejam mencionados no momento do feedback. Assim garante-se que todas as informações foram transmitidas aos atletas para que estes possam ter em conta na próxima bateria, com vista a melhorar o seu desempenho.

Retorno à Calma

Durante todo o período de observação não foram verificados quaisquer tipo de exercícios que evidenciassem a redução do *stiffness* (rigidez) muscular e melhoria do alinhamento dos miofilamentos contrácteis para a sua regeneração e remodelação. Esta rotina, fundamental após o esforço, esteve inexistente nesta competição por parte dos dois atletas. Há que salientar que esta rotina é extremamente importante para recuperações pós esforço, com vista a melhorar a performance do atleta para as baterias

seguintes, como verificado anteriormente por Moreira (2005). Alter afirma que o retorno à calma deve ser realizado imediatamente após o esforço proporcionando ao corpo o relaxamento muscular, a remoção de produtos residuais e ainda a redução de dores musculares.

Comportamentos

Os comportamentos dizem respeito a todos os momentos que foram observados e identificados nos períodos de pausa, fora de água, representados na Tabela 14, 15, 16, 17 e 18.

Atleta A

1º Momento de Pausa (30 min)

Neste primeiro momento de pausa o atleta teve os comportamentos mais adequados à situação, nomeadamente a conversa com o treinador depois da sessão de surf com vista mostrar a sua opinião em relação ao estado do mar, segundo o que verificou, dentro de água. Este momento é bastante importante e vantajoso, visto que o atleta já se ambientou ao estado do mar, nomeadamente às características das ondas, definindo assim uma ideia do ritmo da onda e de que manobras poderá recorrer para obter a pontuação necessária, para se apurar para a próxima bateria. A conversa com o treinador antes da bateria também é bastante importante, pois é nesse momento que é definida a estratégia para a competição que se segue, principalmente o fator tático. A duração de 30 minutos deve-se à existência de um atraso no início da prova por parte da organização levando a que o atleta estivesse mais tempo fora de água ao frio, surgindo depois a necessidade de outro aquecimento de forma a aumentar a temperatura corporal.

Tabela 14 - Comportamentos no primeiro momento de pausa - Atleta A

Nº de comportamento	Comportamento	Classificação	Duração
1	Comentar as ondas realizadas com o Treinador	+	10 min
2	O atleta esteve junto do palanque à espera da entrega da licra de competição	+	10 min
3	Conversa com o treinador da estratégia para a bateria	+	10 min

2º Momento de Pausa (5:10h)

Nesta fase o atleta está perante um longo período de espera até à sua próxima bateria. Assim, deve ter algumas estratégias para, por um lado descansar, mas por outro manter alguma atividade motora. Todos os comportamentos verificados estão corretos mas a sua ordem de acontecimentos não é a melhor. Destaca-se o comportamento número 2 visto que o atleta, inconscientemente, estava a realizar um retorno à calma ativo, de baixa intensidade, permitindo uma melhor adaptação fisiológica ao esforço efetuado, facilitando a recuperação para as próximas sessões, semelhante ao referido por Moreira, 2005: “devemos realizar uma atividade suave e contínua, como por exemplo correr ou nadar durante 3 a 8 minutos, com uma diminuição da intensidade.”

Os comportamentos 6, 7 e 8 estão corretos, mas deveriam ter surgido de uma forma diferente ao longo do tempo, ou seja, o comportamento 6 deveria estar trocado com o comportamento 8, na medida em que, o momento ideal para observar o mar deve ser o mais próximo possível antes da bateria e o atleta teve este comportamento 120 minutos antes de entrar para a água aproximadamente, não devendo acontecer tão cedo. Isto porque em 120 minutos existem bastantes alterações no mar no que diz respeito ao estado da maré, que interfere diretamente no tipo de rebentação, comprimento de onda e forma de rebentação.

Mais uma vez destaca-se de forma positiva as conversas com o treinador acerca da prestação na bateria anterior, como também da preparação para a próxima bateria.

Tabela 15 - Comportamentos no segundo momento de pausa - Atleta A

Nº de comportamento	Comportamento	Classificação	Duração
1	Tirar o fato	+	10 min
2	Andar de Skate	+	15 min
3	Visualização das filmagens da 1ª bateria	+	30 min
4	Comentar as filmagens com o Treinador	+	30 min
5	Alimentação	+	20 min
6	Ouvir música a ver o mar	+	60 min
7	Andar de Skate	+	35 min
8	Descansar na viatura	+	70 min
9	Vestir o fato	+	10 min
10	Procurar e vestir a licra	+	15 min
11	Conversa com o treinador da estratégia para a bateria	+	15 min

Atleta B

1º Dia, 1º Momento de pausa (4h)

Neste primeiro momento de pausa os comportamentos foram todos adequados à situação em que se encontrava, na medida em que, se estava perante um atleta muito observador e atento às condições do mar, passando grande parte deste período de pausa preocupado com o seu desempenho. Posto isto, surgiu a novidade de que o local de prova iria ser alterado para outra zona da praia, levando a que todos os comportamentos de observação anteriores deixassem de fazer sentido. Deste modo, o treinador e atleta tomaram a decisão rápida, e mais acertada, de realizar uma sessão, antes da bateria, para que o atleta se ambientasse às condições do mar.

Tabela 16 - Comportamentos no primeiro momento de pausa – Dia 1 - Atleta B

Nº de comportamento	Comportamento	Classificação	Duração
1	Tirar o fato	+	10 min
2	Sentado a ver o mar e a ouvir música	+	30 min
3	Visualização das filmagens da sessão de Surf anterior	+	60 min
4	Alimentação	+	20 min
5	Ver o mar com o treinador	+	40 min
6	Ver o mar sozinho	+	70 min
7	Conversa com o Treinador acerca das condições do "novo" pico	+	10 min

Tabela 17 - Comportamentos no segundo momento de pausa – Dia 1 - Atleta B

Nº de comportamento	Comportamento	Classificação	Duração
1	Conversa com o Treinador acerca da sessão anterior	+	15 min
2	Procurar e vestir a licra	+	5 min
3	Conversa com o treinador da estratégia para a bateria	+	10 min

1º Dia, 2º Momento de pausa (20 min)

Após a sessão de Surf, o atleta basicamente procurou uma opinião do treinador sobre o seu desempenho na água, conselhos e estratégias para a bateria seguinte, valorizando assim os comportamentos ideais e necessários, nesta fase.

1º Dia, 3º Momento de pausa (18h)

Esta pausa foi a maior, em termos de duração, que durou até ao segundo dia de competição. O atleta foi para casa e descansou até ao dia seguinte onde se encontrou com o treinador para dar início a mais um dia de prova.

2º Dia, 1º Momento de pausa (40 min)

Os comportamentos verificados nesta fase foram essencialmente os mesmos do que na bateria anterior, adicionando o facto de existir mais tempo para o atleta poder visualizar as filmagens da sessão realizada.

De uma maneira geral os comportamentos ao longo dos dias de prova foram os mais corretos, existindo sempre a preocupação do treinador, em ajudar os atletas a alcançar os seus objetivos. Ambos os atletas estiveram focados nos seus dias de prova, não saindo do parque de estacionamento, mantendo-se sempre próximos do treinador e da área de prova. Não existiram comportamentos de risco nem de desvio que pudessem por em risco a continuidade dos atletas em prova, como muitas vezes acontecem.

Há que referir também que a alimentação e hidratação são fatores que têm uma grande influência ao nível da performance dos atletas, que poucas vezes foram observados nesta competição. Acontece que os atletas não beberam água

imediatamente antes e depois das baterias, sendo este comportamento fundamental para repor as perdas durante as baterias e durante o resto do dia.

Tabela 18 - Comportamentos no primeiro momento de pausa - Dia 2 - Atleta B

Nº de comportamento	Comportamento	Classificação	Duração
1	Tirar o fato	+	5 min
2	Visualização das filmagens da sessão de Surf anterior	+	15 min
3	Procurar e vestir a licra	+	10 min
4	Conversa com o treinador da estratégia para a bateria	+	10 min

Sinópsse

Como conclusão, verifica-se que o grupo de treino se apresenta bem organizado e estruturado em que cada membro do grupo, tem conhecimento das tarefas a cumprir. Por um lado um treinador preocupado, atento e exigente e por outro, atletas concentrados, trabalhadores e ambiciosos. Apesar de todas estas características benéficas para todo o processo de treino e neste caso, para o desempenho em competição, existiram algumas falhas que impediram os atletas de continuar em prova, e posteriormente de atingirem os seus objetivos finais de época. De tudo o que foi identificado, destaca-se mais uma vez, que os grandes motivos do insucesso foram as falhas técnicas ao nível da execução de manobras, como também falhas táticas, apanhando ondas sem qualquer potencial, deixando as melhores para trás. Há que melhorar também os aquecimentos que por vezes não foram os mais adequados, integrar estratégias de hidratação como também integrar o retorno à calma depois de cada bateria. Não esquecer também o facto dos atletas não terem todo o material necessário, como também não o saberem utilizar da melhor forma, nos momentos certos. Em relação aos comportamentos não se verificaram atitudes ou ações prejudiciais ao seu desempenho, destacando a concentração de ambos, principalmente nos momentos que antecipavam cada bateria. São assim, estes fatores, que se forem melhorados durante a próxima época, certamente atingirão os objetivos finais, com uma elevada probabilidade de se tornarem candidatos ao título, disputando o 1º lugar.

Área 4 – Relação com a Comunidade

Metodologia

Como cumprimentos dos objetivos, foi presenciado o segundo estágio da seleção nacional com vista a selecionar os atletas que farão parte da equipa que representaria Portugal no campeonato do mundo. A amostra é constituída por 27 atletas: 11 do escalão Sub-16 masculino, 8 Sub-18 masculino e 8 Sub-18 feminino, sendo no geral, 19 atletas do sexo masculino e 8 atletas do sexo feminino, com idades compreendidas entre os 10 e os 18 anos. Os 27 atletas selecionados para o estudo constituem a equipa nacional da Seleção Nacional de Surf, sendo os melhores atletas do país, nos respetivos escalões. Os atletas serão acompanhados por uma equipa técnica composta por 2 treinadores (Selecionador Nacional e o seu adjunto), 2 juízes de prova, 1 fisioterapeuta acompanhado por 2 fisioterapeutas estagiárias, e por último dois estagiários na área do treino desportivo.

Serão observados no total dois dias de estágio, sendo o primeiro dia referente aos atletas Sub-16 e o segundo dia aos atletas Sub-18. O objetivo consiste na comparação do que foi planeado pela organização, com o que se verificou na realidade, realçando os pontos positivos e eventuais problemas verificados, apresentando as suas respetivas soluções. Os dados serão recolhidos abrangendo toda a logística do estágio, desde o momento em que os atletas chegam ao centro, até terminarem no final do dia. Os dados serão recolhidos e registados em folhas de registo, abrangendo várias temáticas: recursos humanos, recursos materiais e procedimentos, normas de utilização do centro, alimentação, horários e gestão do tempo, atletas e equipa técnica. Os dados recolhidos serão depois devidamente analisados, encontrando soluções para eventuais problemas identificados.

Resultados

Recursos Humanos, Recursos Materiais e Procedimentos

Com vista a alcançar o sucesso do ponto de vista organizativo é necessário programar e planear todo o estágio, de modo a que todas as condições estejam reunidas, diminuindo assim a probabilidade de acontecimentos imprevistos tomarem lugar. Como não foi fornecido qualquer tipo de planeamento por parte da organização, o planeamento que se segue foi realizado antes do início do evento com o objetivo de abranger todos os recursos e procedimentos necessários a ter em conta, para que o estágio decorra de forma controlada. Assim, o planeamento pode ser dividido em 3 partes: recursos humanos, sendo toda a equipa necessária para que o evento decorra com sucesso, recursos materiais, tal como o nome indica, todos os equipamentos imprescindíveis para o desenrolar do estágio e por último os procedimentos a realizar antes do evento.

Tabela 19 - Recursos Humanos

Recursos Humanos	Selecionador Nacional Selecionador Nacional adjunto 2 Juízes 27 Atletas 1 Fisioterapeuta 2 Estagiárias Fisioterapia 2 Estagiários Treino Desportivo 1 Cozinheiro 3 Empregados CAR
Recursos Humanos	Selecionador Nacional Selecionador Nacional adjunto 2 Juízes 27 Atletas 1 Fisioterapeuta 2 Estagiárias Fisioterapia 2 Estagiários Treino Desportivo 1 Cozinheiro 3 Empregados CAR

Assim, iniciando a abordagem a estas diferentes partes, a Tabela 19 sintetiza todos os recursos humanos necessários para que o estágio decorra de uma forma controlada, existindo sempre suporte nas mais diversas áreas de intervenção. Deste modo, surgem como figuras principais o Selecionador Nacional e o seu respetivo adjunto cuja função principal consiste em selecionar a equipa que vai competir no próximo campeonato do mundo. Todas as decisões do ponto de vista organizativo são tomadas por estes dois membros, nomeadamente horários a cumprir e o que fazer nos respetivos horários. Para além da gestão de todo o estágio, as suas principais tarefas consistem na observação de todos os atletas, quer nos momentos de bateria através do seu desempenho, quer fora deste, nos seus comportamentos. Para além disto, os selecionadores serão responsáveis pelas palestras de análise de pontuações e desempenho dos atletas após o período de baterias, nas quais será efetuado um balanço da prestação da equipa nacional após os momentos de avaliação. Compete também aos selecionadores, a síntese de todos os resultados das baterias, nomeadamente a transferência das pontuações do formato papel, para o formato digital.

Seguem-se os dois juízes de prova que têm como principal função avaliar o desempenho dos atletas na água, pontuando as ondas de 0 a 10. Para além desta avaliação os juízes estarão também presentes nas reuniões antes da prova, realçando os critérios que vão ter em consideração, bem como depois da prova, retribuindo o respetivo feedback.

Os 27 atletas são o alvo do estágio, e têm como objetivo principal a qualificação para a participação no campeonato do mundo. Assim, o bom comportamento, uma boa concentração e um ótimo desempenho são os principais deveres dos atletas para com a equipa técnica.

A equipa da fisioterapia está presente a tempo inteiro em todo o estágio e intervém quando existem problemas de natureza física, tais como lesões musculares, fadiga muscular, entre outros.

A equipa do treino desportivo tem como tarefas principais a análise e recolha de dados de todo o estágio, principalmente em relação ao desempenho dos atletas como também a todos os comportamentos e acontecimentos mais relevantes. Para além disso os estagiários do treino desportivo darão também apoio na organização do evento nas áreas que for necessário.

O cozinheiro tem como funções preparar e entregar no CAR duas das refeições principais, almoço e jantar, para todo o grupo de treino.

Competem aos três empregados do CAR, o apoio ao grupo de treino durante a estadia, como também a vigilância durante o período da noite.

Está assim composta a equipa técnica que dará apoio aos atletas durante os dias de estágio. Segue-se a apresentação dos recursos materiais necessários, estando divididos em duas partes: equipa técnica e atletas.

Tabela 20 - Recursos materiais (Equipa técnica)

Recursos Materiais (Equipa Técnica)	Selecionadores	1 viatura 9 lugares 1 viatura 7 lugares Autorizações e licenças- reserva do espaço 2 bandeiras 1 placa de duas cores (vermelho e verde) 1 buzina 1 tenda 10 grades de limitação do espaço 8 licras de cor 1 rolo de fita adesiva Vestuário equipa técnica 2 computadores portáteis 2 Relógios Folhas de baterias impressas Folhas de registo Canetas Bagagem Pessoal
	Juízes	Fichas de pontuações 1 viatura 5 lugares
	Fisioterapeutas	1 viatura 5 lugares 1 Mala Fisioterapeuta Bagagem Pessoal
	Equipa Treino desportivo	2 relógios Bagagem Pessoal Folhas de registo Canetas 2 Computadores portáteis

Compete aos selecionadores transportar para o local a grande maioria dos materiais necessários. Como descrito na Tabela 20, é necessário em primeiro lugar, duas viaturas de forma a que consigam transportar todos os atletas, mais quatro membros da equipa técnica desde o CAR até à praia definida para o estágio. Já na praia, é necessário que o grupo de treino tenha consigo as devidas autorizações e licenças da reserva do espaço para que o estágio decorra sem problemas. Estão incluídas neste campo, a reserva de uma parte do parque de estacionamento como também a reserva da zona marítima que abrange o pico de rebentação pretendido. As duas bandeiras, a placa de duas cores, a buzina, a tenda, o gradeamento, as licras, e o rolo de fita são tudo materiais acessórios diretamente relacionados com a organização da prova. As bandeiras delimitam a área de competição, a placa de duas cores sinaliza o estado da bateria, a buzina emite o sinal sonoro de início e final de bateria, a tenda surge como uma referência em terra para colocar o material e também para abrigar os atletas do sol e da chuva. Para além destes materiais, adiciona-se o gradeamento, que delimita a área reservada para o grupo no parque de estacionamento, as licras de cor que permitem diferenciar os atletas na água e o rolo de fita adesiva ajuda a fixar a buzina à cerca de madeira, de modo a que fique projetada para o mar. Os selecionadores recorrem ainda ao auxílio dos computadores para inserir as respetivas notas de cada atleta, às folhas de baterias para ter uma noção de quais os atletas que competem na próxima bateria e qual a sua cor correspondente, e por último, os relógios que permitem controlar o tempo de bateria e todos os horários a cumprir.

No que diz respeito aos juizes estes devem levar consigo as respetivas fichas específicas de avaliação dos atletas de Surf, como também se devem deslocar ao local na sua respetiva viatura.

A equipa da fisioterapia deve também ter o seu veículo pessoal, como também o respetivo equipamento de prestação de cuidados.

Por último, a equipa do treino desportivo deve levar consigo os relógios e as folhas de registo para que todos os acontecimentos fiquem devidamente registados, para depois mais tarde serem analisados.

Seguem-se abaixo os recursos materiais mais relevantes para os atletas, que são imprescindíveis para que o estágio decorra de forma controlada.

Tabela 21 - Recursos materiais (Atletas)

Recursos Materiais (Atletas)	2 ou mais pranchas + 2 ou mais leash
	2 ou mais Fatos isotérmicos
	1 barra de Wax
	1 Protetor Solar
	1 Batom solar
	1 Chapéu
	1 Toalha
	1 Relógio
	1 Impermeável
	1 Casaco quente
	Bagagem pessoal

É sobretudo imprescindível que os atletas tenham à disposição o material específico da modalidade, principalmente se acontecimentos imprevistos acontecerem como a quebra de uma prancha ou a perda de um *leash*. Deste modo, cada atleta deve levar consigo no mínimo duas pranchas equipadas com dois *leash*. Para além disto, como os atletas estão constantemente a entrar e a sair da água e por vezes passam longos períodos de tempo fora de água à espera da próxima bateria, acontece que a temperatura corporal diminui. Assim, quantos mais fatos os atletas tiverem à disposição, melhor, visto que o efeito de diminuição da temperatura é contrariado ao vestir um fato seco o que por sua vez auxilia no aumento da temperatura corporal, reforçando um dos princípios do aquecimento. Uma barra de *wax* é suficiente para repor o *wax* perdido durante este período, não sendo necessário mais do que uma unidade. O protetor, o baton solar e o chapéu são acessórios cuja função é proteger o corpo da agressão dos raios solares e o impermeável e o casaco quente da chuva e do vento e do frio. O relógio é também uma ferramenta fundamental de modo a que os atletas consigam controlar a sua bateria mas também todo o processo envolvente, nomeadamente horários a cumprir.

Depois de assegurar toda a lista de recursos necessários, é necessário organizar todos os procedimentos a realizar antes do estágio tomar lugar. Assim, na Tabela 22 estão sintetizados os procedimentos mais importantes para que o estágio ocorra de uma forma controlada.

Em primeiro lugar há que selecionar qual o local mais apropriado para a realização do estágio. Há que ter em conta neste processo de seleção, o tipo de onda que os atletas irão ser confrontados, devendo ter características idênticas à onda em que irá decorrer o campeonato. Para além deste fator, no que diz respeito ao alojamento, é necessário ter em consideração a existência de um espaço devidamente equipado e que proporcione as condições necessárias para o desenrolar do mesmo. O local deve assim estar equipado com uma zona de quartos, zona de refeições, balneários, ginásio e uma sala de reuniões.

Tabela 22 - Procedimentos

Procedimentos	Seleção do Local de Estágio
	Estudo prévio das condições locais
	Verificação da disponibilidade do alojamento
	Angariar todas as autorizações e licenças necessárias
	Assegurar todos os recursos necessários
	Definir o programa
	Definir tarefas
	Enviar informação aos atletas e a todos os intervenientes

A localidade deve também ser devidamente estudada de forma a que a equipa técnica tenha conhecimento dos recursos existentes na zona, como por exemplo o hospital mais próximo, farmácias, supermercados, entre outros.

Para impedir a existência de conflitos, a equipa técnica deve ter consigo as devidas autorizações para o funcionamento do estágio. Assim, os selecionadores devem possuir uma autorização da reserva do espaço marítimo como também uma autorização de reserva do espaço terrestre onde se irão colocar as viaturas de apoio aos atletas e equipa técnica.

É necessário também, assegurar a presença de todos os recursos necessários. Assim, deve ser organizada uma lista prévia, tal como verificado nas tabelas anteriores, de modo a que nenhum dos recursos seja esquecido.

O programa do estágio deve também estar definido previamente, nomeadamente as diversas etapas do estágio e os seus horários correspondentes. Todos os intervenientes devem também ter as suas tarefas específicas de forma a que cada um saiba exatamente qual a sua função e o tipo de apoio que irá prestar. Através desta distribuição de tarefas a equipa técnica será muito mais coordenada, em que cada um apenas se terá de preocupar com os objetivos que lhes foram atribuídos. Por último, é necessário enviar toda a informação aos atletas, nomeadamente o programa do estágio e todo o material que necessitam de levar.

Está assim completo o planeamento do estágio. O estágio decorrerá de forma organizada e controlada se todo o planeamento for devidamente cumprido. O planeamento apresentado servirá como base para a organização de futuros estágios, não sendo algo inalterável, mas sim susceptível a novas alterações. O planeamento deve ser visto como uma ferramenta bastante útil do ponto de vista organizativo, sendo sempre possível acrescentar novas ideias ou sugestões depois do balanço final de cada estágio realizado.

Normas de Utilização do Carsurf

Estiveram à disposição na zona de refeições do Centro de Alto Rendimento (CAR), um conjunto de impressos referentes às normas de utilização do centro. O documento (Apêndice 8), está assim dividido em 13 regras de utilização do espaço de forma a que todos tomem conhecimento das mesmas, contribuindo para a preservação e organização do mesmo, durante a estadia.

Após o final do estágio, verificou-se o incumprimento de duas das normas estipuladas pelo CAR, pelo grupo de treino. Assim os atletas não respeitaram as normas 6 “é proibido comer na área do alojamento” e 10 “não é permitido a saída de material do CARsurf para uso pessoal pelo hóspede (toalhas, copos, talheres, etc.)”. Como prova do sucedido, foram encontrados pacotes de chocolate e batatas fritas, num dos quartos dos atletas, como também desapareceram algumas das toalhas de banho fornecidas pelo CAR. De forma a que o mesmo não se volte a repetir, sugere-se, antes do início do

estágio, a entrega destes documentos, individualmente, a cada um dos atletas que irão ficar hospedados no centro. Para além disto, a equipa técnica deve frisar, lendo em voz alta, as normas de utilização, de modo a que todos tenham o conhecimento das mesmas, de forma a evitar este tipo de acontecimentos.

Tabela 23 - Refeições atletas Sub-16

Jantar	Pequeno almoço	Lanche da manhã	Almoço	Lanche da tarde
Sopa de Legumes;		Sandes mista;	Almôndegas com esparguete;	Sandes mista;
Lasanha;	Leite com cereais ou sandes mista;	Fruta (banana ou maçã);	Água (0,33l) ou Sumol de Laranja (0,33l);	Fruta;
Água (0,33l) ou Sumol de Laranja (0,33l);	Fruta (banana ou maçã).	Água (0,33l) ou Sumol de Laranja (0,33l).	Fruta (banana ou maçã).	Água (0,33l) ou Sumol de Laranja (0,33l);
Fruta (banana ou maçã).				Fruta (banana ou maçã).

Efetuada um balanço do que se verificou, pode concluir-se que em termos alimentares, verificaram-se algumas falhas por parte da organização. Em primeiro lugar houve o esquecimento do lanche da manhã no primeiro dia do estágio, como também faltou água no segundo dia, no período do lanche da manhã. O lanche estava devidamente preparado, pronto a ser levado para a praia, mas foi esquecido na cozinha do CAR. Após o sucedido, um dos membros da organização deslocou-se ao CAR para recuperar o lanche e comprar água para os atletas, de forma a que não estivesse em falta até ao final destes períodos. Por um lado existiu falta de alimentos e água, mas por outro existiu excesso de alimentação nestes períodos, na medida em que, alguns atletas comiam grandes quantidades de comida, antes de entrarem no mar. Para além disto, em termos de hidratação, alguns atletas tinham como preferência a ingestão de refrigerantes nos períodos de recuperação, em vez de água. Estes fatores levam a concluir que não existia nenhuma estratégia de alimentação nem hidratação para todo o estágio. Assim, sugere-se a presença de um nutricionista especializado em desporto, de forma a garantir o tipo de alimentos mais adequados aos atletas nestes dias, como também as quantidades necessárias a ingerir, em cada refeição. O Nutricionista teria assim como função, a elaboração de um plano alimentar para o grupo de treino, de forma antecipada, com vista a obter uma composição nutricional adequada. É importante saber o que comer, mas também quanto e quando comer. A mesma coisa se aplica à hidratação, nomeadamente nos períodos antes e após o esforço, prescrevendo o que beber e que quantidade beber. O especialista em Nutrição deveria ter uma pequena área na praia, composta por um toldo e uma mesa, na qual se colocariam os lanches e bebidas mais apropriadas ao estágio. Assim, cada atleta teria a obrigação de passar no nutricionista, antes e após cada bateria de forma a receber os alimentos e bebidas para aquele período de espera, de forma a recuperar, em termos nutricionais, do esforço anterior. Para além destes fatores, nas alturas das refeições principais, a fruta deveria estar exposta na zona da mesa de refeições num cesto e não, dentro da cozinha, escondida de todo o grupo. Desta forma, alguns atletas podem não ter comido fruta devido a não saberem da sua existência.

Tabela 24 - Refeições atletas Sub-18

Jantar	Pequeno almoço	Lanche da manhã	Almoço	Lanche da tarde
Sopa de Legumes;		Sandes mista;	Esparguete à bolonhesa;	Sandes mista;
Arroz com carne;	Leite com cereais ou sandes mista;	Fruta (banana ou maçã);	Água (0,33l) ou Sumol de Laranja (0,33l);	Fruta (banana ou maçã);
Água (0,33l) ou Sumol de Laranja (0,33l);	Fruta (banana ou maçã).	Água (0,33l) ou Sumol de Laranja (0,33l).	Fruta (banana ou maçã).	Água (0,33l) ou Sumol de Laranja (0,33l).
Fruta (banana ou maçã).				

Horários e Gestão do Tempo

Nas tabelas que se seguem estão identificados os respetivos tempos, relativamente a cada acontecimento do estágio. Como não foi fornecido, por parte da organização, nenhum plano dos diferentes momentos dos dias de estágio não será possível

estabelecer a comparação entre o que estava previsto em termos de horários e o que na realidade aconteceu.

Tabela 25 - Programa Sub-16

Acontecimento	Início	Fim
Chegada (equipa técnica)	19:00h	-
Reunião inaugural	20:11h	20:35h
Jantar	20:46h	21:46h
Acordar	6:45h	-
Pequeno almoço	7:47h	8:05h
Reunião	8:20h	8:34h
Viagem para a praia	8:41h	8:46h
Praia	9:31h (1º heat)	11:56h (último heat)
Viagem para o CAR	12:15h	12:20h
Alongamentos	12:30h	13:30h
Almoço	13:35h	13:52h
Reunião	14:00h	14:47h
Viagem para a praia	14:53h	14:57h
Praia	15:20h (1º heat)	18:26h (último heat)
Viagem para o CAR	18:45h	18:50h
Alongamentos	19:00h	19:15h
Reunião Final	19:17h	19:30h

Tabela 26 - Programa Sub-18

Acontecimento	Início	Fim
Reunião inaugural	19:35h	20:08
Jantar	21:00h	21:20h
Acordar	6:45h	-
Pequeno almoço	7:37h	7:59h
Reunião	8:20h	8:34h
Viagem para a praia	8:42h	8:47h
Praia	9:22h (1º heat)	12:30h (último heat)
Viagem para o CAR	12:41h	12:47h
Alongamentos	13:00h	13:10h
Almoço	13:30h	13:55h
Reunião	14:12h	14:50h
Viagem para a praia	14:57h	15:03h
Praia	15:20h (1º heat)	17:50h (último heat)
Viagem para o CAR	18:25h	18:30h
Reunião Final	18:52h	19:45h

Atletas e Equipa Técnica

Após a observação dos dois dias de estágio, decidiu-se sintetizar os comportamentos dos treinadores e atletas mais relevantes, de forma a contribuir para uma melhoria na organização de futuros eventos do género. Assim, destaca-se um balanço positivo em todo o estágio à exceção de algumas situações que podem ser melhoradas e evitadas.

Na primeira noite, com o grupo de atletas do escalão Sub 16, e após a sua divisão pelos quartos, um dos atletas saiu do seu quarto para ir dormir para outro quarto, sem a autorização dos treinadores. Consigo levou todos os seus bens, incluindo a almofada e roupa de cama, sendo depois encontrado a dormir no chão. Os treinadores souberam do sucedido após a ronda a cada quarto de forma a verificar se todos estavam a dormir. O motivo da mudança de quarto foi que os seus companheiros estavam a conversar e não o deixavam dormir como também um deles o expulsou da sua cama e do seu quarto. Deste modo, destaca-se pela positiva a intervenção dos treinadores, na medida em que, souberam controlar a situação impondo ordem e fazendo com que o atleta voltasse ao seu quarto inicial. Para além disto, penalizaram também o comportamento negativo dos colegas do quarto, nomeadamente daquele que o expulsou, tendo como penalização a não participação na primeira bateria da manhã.

Já na praia, à chegada com as duas carrinhas, acontece que uma das carrinhas tinha uma altura excessiva para o local em que estava estacionada, levando o condutor a passar numa zona de sentido proibido para conseguir colocar a viatura no local pretendido, sem passar na entrada do parque por baixo da fasquia limitadora da altura dos veículos. A polícia marítima estava a rondar o local e reparou no sucedido, pedindo toda a documentação pretendida, obrigando a equipa técnica a retirar a viatura para outro local. Para que estes acontecimentos não se voltem a repetir, é necessário que o grupo de trabalho tenha anteriormente todas as licenças necessárias, como também uma autorização especial para este tipo de situações, evitando assim a perda de tempo.

Durante o período de baterias, surgiram muitas dúvidas por parte dos atletas relativamente à hora da sua bateria e qual a sua licra correspondente. Sugere-se então a existência de uma cópia da sequência das baterias ao longo do dia para que cada atleta esteja atualizado das mesmas, sem ter que andar constantemente a perguntar e a interromper o trabalho dos selecionadores. Para além do sucedido os atletas estavam pouco concentrados com o mar e com as suas rotinas de treino, estando sempre na conversa e com brincadeiras na zona de prova, onde todo o material estava espalhado pelo chão, incluindo algumas licras de prova que estavam fora do local inicial. Para além do material espalhado, existiu também muito lixo no chão nomeadamente tampas de garrafas. Como prevenção do sucedido, deve existir um saco para colocar o lixo, caso não haja caixote por perto, como também deve existir um responsável pela entrega das licras e controlo do grupo nos momentos fora de água.

Por último, após cada bateria existiu um considerável número de atletas que continuava com o fato vestido durante demasiado tempo, não existindo qualquer regra referente a este aspeto. Só mais tarde o selecionador reforçou a ideia de que era obrigatório retirar o fato da segunda para a terceira bateria.

Assim, de uma maneira geral é necessário para uma próxima vez não esquecer de todas as autorizações necessárias para que o estágio decorra normalmente, sem problemas de perda de tempo. Por outro lado é bastante importante que exista um duplicado do documento das baterias para que todos os atletas saibam exatamente qual a sua situação, e em que altura irão entrar na água. Através deste método, os atletas controlarão melhor o seu tempo fora de água, contabilizando assim o tempo necessário para cada tarefa, como por exemplo o aquecimento, hora de vestir o fato, alimentação, etc.

É também necessário a existência de um membro da equipa técnica a controlar todos os momentos fora de água, controlando o grupo de treino. Assim são evitados os momentos de desconcentração dos atletas, e de toda a desarrumação e desorganização da área envolvente. Esse membro da equipa terá também como função controlar as rotinas dos atletas fora de água, obrigando os atletas a retirarem o fato molhado da segunda para a terceira bateria.

Sinópsse

O balanço do estágio foi considerado positivo no que diz respeito à organização do mesmo e tendo em conta os objetivos alcançados. No entanto é necessário ter em consideração alguns fatores com vista à melhoria da organização do mesmo. Em primeiro lugar há que no início do estágio apresentar aos atletas as normas de utilização do espaço de forma a que acontecimentos que ponham em causa a boa imagem da seleção não se voltem a repetir. É necessário também melhorar toda a logística dos atletas nos momentos da praia, na medida em que estes necessitam de ter rotinas adequadas, diminuindo assim os seus comportamentos de desvio. Considera-se também necessária a presença de um nutricionista de forma a preparar um plano alimentar para os atletas tendo em conta o que comer, que quantidade ingerir e quando o fazer. Deste modo os atletas estarão mais limitados e mais controlados em função de todas as regras e normas impostas pela equipa técnica, aumentando a sua concentração para os momentos importantes.

Conclusão

Em síntese final do estudo, e relativamente à organização e gestão do treino pode concluir-se que os objetivos gerais do atleta, propostos no início da época não foram atingidos, existindo várias variáveis ao longo do processo de treino que impediram o correto desenvolvimento do atleta. Assim, em primeiro lugar e como referido anteriormente verificou-se a falta de comunicação entre o treinador principal e o preparador físico, de forma a que a ligação entre os treinos da água e os treinos do ginásio fosse bastante reduzida. Isto levou a que os dois tipos de treinos fossem interpretados de forma independente, em que o conceito de treino complementar, deixou de fazer sentido, a partir do momento em que não existiu *transfer* dos treinos do ginásio para a água, não constituindo assim como nenhum complemento ao Surf. Como solução para o problema considera-se necessário que o treinador principal esteja presente nos treinos complementares, na medida em que estes também envolvem técnica. Deste modo o treinador principal também dá o seu contributo neste tipo de treinos de forma a que também exista mais comunicação entre os dois treinadores e onde se estabeleça uma ligação entre estas duas vertentes. Já na praia, compete ao treinador principal, voltar a relembrar os pontos críticos desenvolvidos no ginásio de forma a que sejam aplicados no treino na água, tal como foi verificado no treino do microciclo 13. Acontece que, numa fase de aprendizagem de manobras não deve apenas existir um treino desta natureza, mas sim vários treinos, abrangendo vários microciclos de forma a consolidar a técnica pretendida. Abordando agora a perspectiva do preparador físico, verificou-se que por vezes este também tem que se dirigir aos treinos da praia, como forma de verificar a aplicabilidade do trabalho realizado no ginásio, mas também para contribuir com algumas das partes do treino. Quer-se com isto dizer que os treinos não necessitam de ser obrigatoriamente intercalados (treino praia/ treino complementar), e sempre com a mesma frequência semanal. Assim, no início da época faz mais sentido que existam mais treinos complementares em relação aos treinos da praia visto que o atleta está no período preparatório, onde as capacidades físicas assumem um papel preponderante nesta fase. Mais tarde, como por exemplo nos períodos pré competitivo e competitivo, os treinos complementares devem ser reduzidos e adquirir uma perspetiva de manutenção das capacidades físicas trabalhadas anteriormente. Assim, a ideia do preparador físico ir aos treinos da praia vai de encontro a esta perspectiva, dirigindo uma pequena parte do treino em que o objetivo se baseia na manutenção das qualidades físicas. São exemplo disso a realização de um circuito de força no final do treino ou vários exercícios de flexibilidade antes do mesmo. Pelo contrário, nestes períodos, os treinos na água devem existir em maior número de forma a preparar o atleta para as próximas competições, trabalhando o aperfeiçoamento de manobras, de ligações e rendimento na onda. Desta forma garante-se uma relação entre o tipo de treino em função dos diferentes períodos da época.

Relativamente ao planeamento, não faz sentido algum que existam lacunas durante o decorrer da época, tal como foi verificado. O atleta ficou assim sem treinar durante vários dias comprometendo com o princípio da continuidade do treino. Mais uma prova da falta de organização do treino e comunicação, surge do facto do atleta ter tido um treino complementar, de intensidade elevada no dia imediatamente antes de um campeonato, tal como verificado no microciclo 14. Isto leva a concluir que o treinador e o preparador físico necessitam de ter o planeamento consigo, diariamente e em todos os treinos, de forma a ter noção se o treino que vai ser desenvolvido faz sentido ou não, em função do momento da época. Neste exemplo concreto, não fez qualquer sentido a existência de

um treino desta natureza de intensidade 8, classificado pelo atleta, no dia anterior a uma competição.

Em função do perfil do surfista mencionado no início da época e em função de toda a observação feita nos treinos, conclui-se que os objetivos iniciais para a época desportiva não foram bem definidos. Em primeiro lugar considerou-se que os objetivos foram pouco específicos como também não foram os mais adequados tendo em conta as enormes lacunas que o atleta apresenta em muitas das técnicas básicas do Surf. Assim, sugere-se o quadro seguinte, que visa facilitar o processo de definição de objetivos.

Tabela 27 - Relação entre o perfil do surfista e os objetivos para a época

	Perfil do Surfista	Objetivos para a época
Qualidades físicas	Baixos níveis de coordenação e flexibilidade; Baixos níveis de agilidade e mobilidade; Níveis médios de tonicidade; Pouca força explosiva.	Aumento dos níveis de: Coordenação; Flexibilidade; Agilidade; Mobilidade; Tonicidade; Força explosiva.
Qualidades técnicas	Qualidade de remada média; Técnica e velocidade de execução do <i>take-off</i> , fracas; Boa distribuição dos apoios com uma boa base de sustentação; Mais tendência a utilizar o apoio de trás; Peso fora do centro de massa da prancha; A técnica de <i>Frontside</i> (FS) é mais completa em manobras de <i>rail</i> ; A técnica de <i>Backside</i> (BS) é mais forte na componente de verticalidade das manobras; Reportório de manobras limitado.	Melhoria nas técnicas de: Remada; <i>Take-off</i> ; Posição base FS e BS.
Local de prática	Local de prática: Muito observador e boa leitura do mar; Boa movimentação; Mau posicionamento no pico (está constantemente no <i>inside</i>); Escolha de ondas média;	Melhorar: Posicionamento no pico; Escolha de ondas.
Viagem na onda	Viagem na onda: Arranque lento; Boa interpretação das diferentes fases da onda; Trajetórias em "U" e "W"; Boa seleção de manobras em função da onda;	Melhorar: Arranque; Trajetória
Relação com a prancha	Relação com a prancha: Não existem problemas identificados, relacionados com as pranchas. As ações motoras encontram-se em sintonia com a performance das pranchas.	
Classificação nas etapas e circuitos	3º lugar Camp. Nacional Sub 14.	Top 5 Nacional Sub 16.
Pontuação	Pontuações baixas.	Aumentar a pontuação nas competições.

Interpretando o quadro anterior, e relativamente à técnica, verificou-se que não existiu nenhum treino na praia, nem no ginásio que tenha como objetivo melhorar a técnica do *take-off*. Este exemplo serve como referência para muitos casos particulares do Surf em que um atleta apresenta um problema numa determinada técnica básica, e mesmo sabendo da sua existência e dos problemas que causa na viagem da onda, continua a

ser ignorada por parte dos treinadores. Assim, este erro também serve de exemplo para muitas outras técnicas que estão e a ser ignoradas e no final de tudo, estamos perante um atleta com um elevado número de erros acumulados que prejudicam a aprendizagem de novas manobras de nível de dificuldade superior. Neste caso concreto as técnicas onde se verificam este tipo de lacunas são o *take-off*, a posição base de *backside* e o *bottom turn*. Assim, como sugestão, em primeiro lugar há que corrigir estes pequenos erros, e só depois, passar para técnicas de nível mais avançado tal como defendido por Moreira, 2009. Para trabalhar a técnica do *take-off* podem ser utilizados os skates adaptados para o surf, de forma a que o atleta consiga executar esta técnica de forma correta, mas sobretudo com uma velocidade superior. A vantagem do *skate*, surge como uma maior aproximação à realidade em que o atleta executa o *take-off* em movimento e com alguma instabilidade, tal como se verifica na água. Para o trabalho do *bottom turn* sugere-se também a aprendizagem desta técnica com o auxílio de um *skate* do tipo *carver* de forma a simular todo o movimento executado na água. O atleta interioriza assim todos os pontos críticos da técnica de execução a ter em consideração, como também executa esta técnica um maior número de vezes. Por último, para a posição base de *backside*, deve ser reforçada a rotação do tronco de forma a que o surfista deslize na onda com os ombros perpendiculares à longarina da prancha. Deste modo, como síntese final, nas primeiras fases de aprendizagem de manobras o atleta deveria ter corrigido estas pequenas lacunas e não deveria ter desenvolvido a técnica da manobra *vertical turn* nestas fases iniciais.

Relativamente à componente de investigação pode concluir-se que os atletas de elite estão num bom caminho para que consigam alcançar os seus objetivos, na medida em que, já têm em consideração muitos fatores relacionados com o treino do Surf. Assim, os atletas já apresentam um treinador como líder do processo de treino, de forma a definir um processo de orientação devidamente estruturado e organizado.

A participação no contexto competitivo e o respetivo insucesso nos resultados, resume-se principalmente a fatores de natureza técnica, em que os atletas necessitam de trabalhar diversas componentes, como por exemplo a verticalidade das manobras, de forma a aumentar as suas pontuações.

Na relação com a comunidade, é necessário sobretudo criar rotinas nos períodos fora de água, de forma a que os atletas estejam mais concentrados com o mar e com as tarefas que lhes competem, nomeadamente ter em atenção o momento em que vão buscar a licra, o momento em que iniciam o aquecimento e o retorno à calma. Deste modo estas rotinas adquiridas não serão uma novidade nas competições, em que cada atleta já tem conhecimento de quais os seus deveres e obrigações neste contexto.

No que diz respeito ao desenvolvimento pessoal, considera-se que os objetivos pretendidos foram alcançados em todas as áreas, contribuindo assim para um aumento do conhecimento e experiência prática no mundo do treino do Surf. Considero-me assim, mais apto para desenvolver um processo de treino para um grupo de atletas, contribuindo para o seu desenvolvimento, abrangendo as mais diversas áreas de intervenção tais como treinos técnicos, treinos físicos, estágios e competições. Foi um estágio bastante completo e enriquecedor no que toca a estes pontos mas também para o meu desenvolvimento pessoal como treinador, através da interação com todo o grupo de treino.

Bibliografia

- Alter, M. (1998). *Science of Flexibility*. United States of America: Human kinetics.
- Alter, M. *Los Estiramientos*. Barcelona: Paidotribo.
- Bompa, T. & Haff, G. (2009). *Periodization theory and methodology of training*. United States of America: Human Kinetics.
- Cavendish, P. (2010). *A review of the training practices of junior elite surfers in Australia*. Tese de pós Graduação, Faculdade de Motricidade Humana- Universidade de Lisboa.
- Everline, C. (2007). Shortboard Performance Surfing: A Qualitative Assessment of Maneuvers and a Sample Periodized Strength and Conditioning Program In and Out of the Water. *National Strength and Conditioning Association*, 29, 32-40.
- Moreira, M. (2004). O Aquecimento. *Magnólia*, 6, 28-31.
- Moreira, M. (2005). A Finalização do Treino. *Magnólia*, 8, 34-37.
- Moreira, M. (2005). Treino. *Magnólia*, 7, 39.
- Moreira, M. (2008). O que é o treino? *Free Surf*, 2, 41.
- Moreira, M. (2009). *Surf da ciência à prática*. Cruz Quebrada: Edições FMH.
- Moreira, M. (2014). Planeamento da época 2014 Seleção Nacional de Surf Esperanças. Federação Portuguesa de Surf. Documento não publicado.
- Moreira, M., Badajoz, P and Peixoto, C. (2013). Professional's surfer's behavior in a competition environment: Rip Curl Pro Portugal case study. XVII International Conference Perception and Action, Estoril Portugal.
- Piter, D. (2010). *Surf clés & secrets*. Anglet: Editions Surf Session.
- Regulamento de Provas (2010). Carcavelos, Portugal. Federação Portuguesa de Surf.
- Villanueva, A. & Bishop, D. (2005). Physiological Aspects of Surfboard Riding Performance. *Sports Med*, 35, 55-73.
- Wilmore, J. & Costill, D. (1994). *Physiology of sport and exercise*. United States of America: Human Kinetics.

Apêndices

Apêndice 1

Ficha de Treino Praia



Ficha de treino Praia



Treino nº	Data	Período	Microciclo	Mesociclo	Início	Fim

Objetivos

Condições do mar

Aquecimento

	Descrição do movimento
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	
Tempo previsto:	
Tempo realizado:	

Parte Principal (Ondas)

	Manobras na onda	Sentido	Duração (seg)	Instante (seg)
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				
32				
33				
34				
35				
36				
37				
38				
39				
40				
Tempo Previsto:		Tempo Realizado:		

Retorno à Calma

	Descrição do movimento
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	

Tempo previsto:	Tempo realizado:
-----------------	------------------

Observações



Apêndice 2

Ficha de Treino Complementar



Ficha de treino complementar



Treino nº	Data	Período	Microciclo	Mesociclo	Início	Fim

Objetivos

--

Observações

--

Aquecimento

	Descrição do movimento
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	
Tempo previsto:	
Tempo realizado:	

Parte Principal

	Descrição do exercício	Nº Repetições	Nº Séries
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
Tempo Previsto:		Tempo Realizado:	

Retorno à Calma

	Descrição do movimento		
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
Tempo previsto:		Tempo realizado:	

Apêndice 3

Ficha de Observação- Aquecimento

Ficha de Observação- Aquecimento

Nº de movimento	Nome do Movimento	Tempo (seg)
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		

Apêndice 4

Ficha de Observação- Retorno à calma

Ficha de Observação- Retorno à Calma

Nº de movimento	Nome do Movimento	Tempo (seg)
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		

Apêndice 5

Ficha de Observação- Ondas

Ficha de Observação- Ondas

Nº de onda	Manobras	Pontuação	Duração (seg)	Instante (min)
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				

Apêndice 6

Ficha de Observação- Comportamentos

Ficha de Observação- Comportamentos

Ordem de comportamentos	Comportamento	Duração (min)	Classificação do Comportamento (+ ou -)
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			

Apêndice 7

Questionário Equipa Nacional



Caracterização dos hábitos de treino dos surfistas juniores de elite

Nome:	
Escalões de participação:	
Idade:	Residência:

Objectivo do estudo

Este questionário tem como objectivo caracterizar os hábitos de treino e a forma como os surfistas lidam com o treino do surf.

Este trabalho tem a supervisão da Faculdade de Motricidade Humana, estando garantida a confidencialidade dos dados, que serão apresentados aos surfistas e à equipa técnica da Federação Portuguesa de Surf.

1. Quantos dias treinas por semana (incluindo toda a prática desportiva)? _____ dias
2. Quantas horas treinas por dia? (incluindo toda a prática desportiva)? _____ horas
3. Quantas horas treinas por semana? (incluindo toda a prática desportiva) _____ horas
4. Quantas horas por semana treinas na água? _____ horas
5. Fazes Surf há quantos anos? _____ anos
6. Há quantos anos estás envolvido no Surf de Competição? _____ anos
7. Recebes conselhos e apoios de alguns profissionais?
☐ Nutrição ☐ Técnica no Surf ☐ Competição ☐ Treino Funcional
☐ Psicologia
8. Tens treinador de Surf?
☐ Sim ☐ Não ☐ às vezes, quando? _____
9. Estás envolvido noutra modalidade desportiva, de forma competitiva, durante o ano?
☐ Sim ☐ Não
Se sim, qual? _____ Quantos dias e horas por semana? _____
10. Fazes algum tipo de treino fora de água para melhorar a tua prestação no Surf?
☐ Sim ☐ Não (se não passa à questão 12)
Se _____ sim, _____ qual?

11. Se respondeste sim à pergunta 10, quantas horas dedicas por semana ao treino fora de água, específico para o Surf?

12. Tu ou o teu treinador, têm um plano de treino para a época desportiva do Surf?
☐ Sim ☐ Não ☐ Não sei
13. Durante a preparação para a competição, normalmente treinas:
☐ Treino Cardiovascular ☐ Força ☐ Flexibilidade ☐ Velocidade
☐ Técnica ☐ Não Treino ☐ Repouso/Meditação
14. Tu ou o teu treinador têm diferentes objetivos para diferentes períodos de treino, durante o ano, de acordo com o calendário competitivo?
☐ Sim ☐ Não ☐ Não sei
15. Tens treinos (relacionados com o Surf ou não) durante os seguintes períodos?
☐ Manhã ☐ Tarde ☐ Nos dois
16. Tu ou o teu treinador adaptam o teu planeamento de treino tendo em consideração períodos com a ondulação adequada, ondas grande ou sem ondas?
☐ Sim ☐ Não ☐ Não sei
17. Sentes que o teu plano de treino te prepara para a época competitiva do surf?


☐ Sim ☐ Não ☐ Não sei

Justifica a resposta anterior:

Obrigado pela tua colaboração!

Apêndice 8

Normas do Centro de Alto Rendimento



NORMAS DO CARSURF

Caro cliente,

Seja bem-vindo ao CARSurf e desde já queríamos apresentar-lhe, para seu próprio conforto, algumas normas, no sentido de que o possamos servir da melhor forma.

Não transformar o alojamento em depósito ou arrecadação de outros materiais,

Não é permitido entrar na área do alojamento com os fatos de surf vestidos;

Só é permitido a entrada dos fatos e das pranchas (nos devidos sacos) na área do alojamento, depois de previamente lavados e limpos,

Não é permitido fumar nas instalações do CARSurf;

É proibido comer na área do alojamento;

Temos ao vosso dispor, quando incluído, o serviço de pequeno-almoço, no Bar / Cafeteria do CARSurf, dentro do seguinte horário: 08:30 10:30;

Por uma questão de respeito e compreensão para com todos os hóspedes, pede-se a especial atenção para o silêncio nas zonas sociais e alojamento.

É proibido fazer barulho ou ligar aparelho de TV, rádio com volume elevado entre as 23:00 e 08:00;

Não é permitido a saída de material do CARSurf para uso pessoal pelo hóspede (toalhas, copos, talheres, etc...);

Entregar a chave do alojamento na receção, sempre que abandonar as Instalações do Centro;

Será impedida a permanência no CARSurf a todo aquele que, depois advertido, não observe o disposto no regulamento, sem prejuízo da aplicação das contraordenações que ao caso couberem,

O hóspede é responsável pelos danos que causar nas instalações do CARSurf, sendo que os materiais danificados ou extraviados será cobrado o valor atualizado;

A Câmara Municipal de Peniche declina qualquer responsabilidade por acidentes, danos, furtos ou roubos aos hóspedes e seu material ocorridos, dentro da zona do CARSurf.

